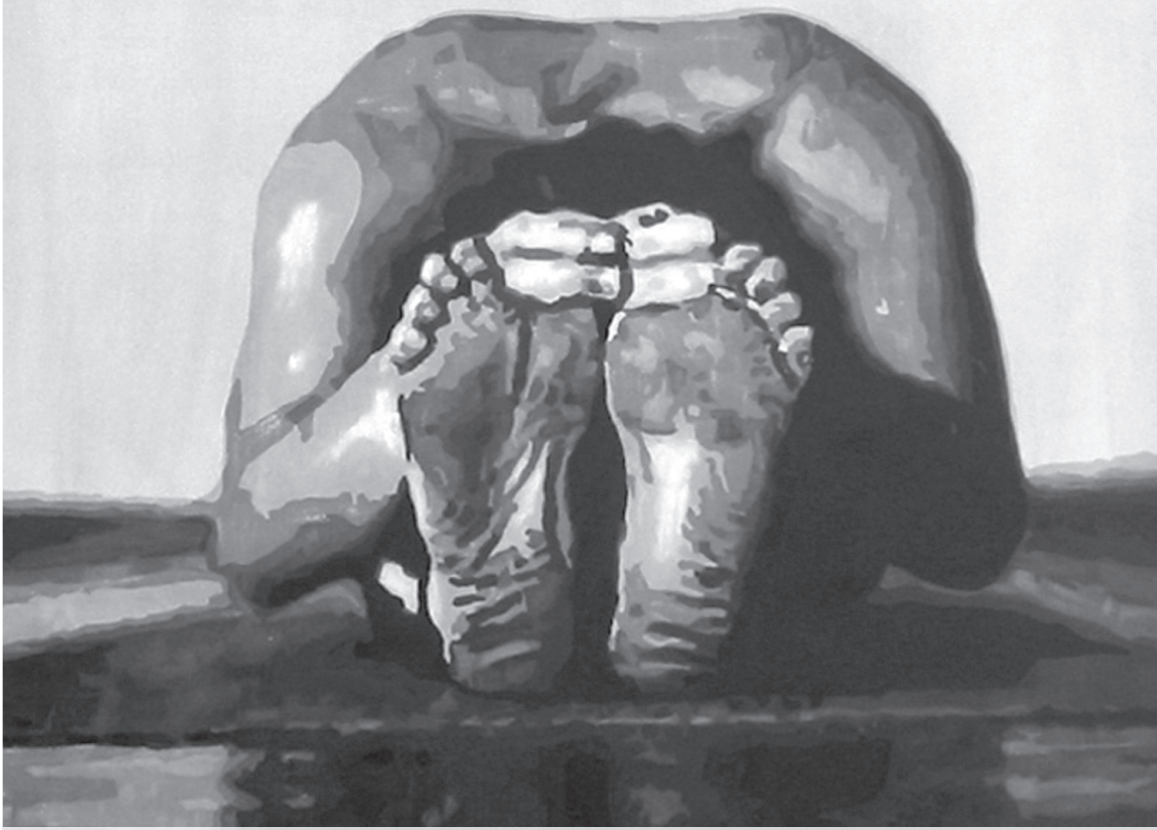
ISSN 1806-2008

cadernos de *yoga*



Haṭha yogi em *paschimottānāsana*
Raphael Langowski, tinta acrílica sobre tela, vilaboavida@mariscal.com.br

Expediente

Conselho Editorial
Anderson Allegro (São Paulo)
Camila Reitz (Florianópolis)
Cristiano Bezerra (Fortaleza)
David Frawley (EUA)
Georg Feuerstein (EUA)
Gloria Arieira (Rio de Janeiro)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lilian Le Page (Garopaba)
Pedro Kupfer (Florianópolis)
Prof. Hermógenes (Rio de Janeiro)
Renata Sumar (Belo Horizonte)
Subhash Kak (Índia/EUA)
Trisha Lamb Feuerstein (EUA)

Edição
Rodrigo Gomes Ferreira

Revisão
Cidnei Raul Soares, Noêmia Guimarães Soares e Ticiana Menezes

Colaboração especial nesta edição
Annabella Magalhães
(algumas transliterações)

Projeto Gráfico e Diagramação
engenhoD Design [www.engenhod.com.br]

Impressão
Coan - Tubarão/SC

Tiragem da 5ª edição
1.700 exemplares

Ilustração da capa:
Raphael Langowski, tinta acrílica sobre tela, Tel.: (47) 393-4009, vilaboavida@mariscal.com.br

cadernos de *yoga*

Cadernos de Yoga é uma publicação trimestral e técnica da Editora Comunidade do Saber e aborda exclusivamente temas relacionados ao Yoga.

Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião da editora.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização dos autores.

Anuncie seu produto ou serviço para a comunidade yogue! Entre em contato para receber mais informações sobre os anúncios.

Participe da relação de escolas no Brasil **Onde Praticar** e ganhe facilidades exclusivas nas compras das publicações da Editora Comunidade do Saber: livros e os Cadernos de Yoga

Leve o estudo do Yoga aos seus alunos. Preços especiais para **revendedores** e compras em atacado.

Editora Comunidade do Saber
CNPJ 07.201.762/0001-03
Caixa Postal 5184 - 88040-970
Florianópolis - SC
Fone: (48) 3025-5481
contato@cadernosdeyoga.com.br
www.cadernosdeyoga.com.br

Distribuição:
Nacional e dirigida às escolas e professores de Yoga. Na internet em www.devi.com.br

cadernos de yoga
ISSN 1806-2008

Sumário

Editorial 4

O Yoga como meio e caminho para a prática espiritual 7
por Joseph e Lilian Le Page

O garçom e o Yoga 17
por Patrick Gomlevsky

Como viver a espiritualidade no cotidiano 23
por Rodrigo Britto Maria

O Veda e os "hinduísmos" 31
por Loka Sākṣī Dāsa

Saṁsāra significa andar em círculos 38
por David Frawley

Um mergulho na paz 44
por José Hermógenes

O fluxo de *soma* 46
por Georg Feuerstein

Yoga e surf 56
por Fábio Perin

Anatomia do Haṭha Yoga 64
por Camila Reitz e Carolina Langowisk

Yoga e saúde 70
por Florence Gaillard

82 Āyurveda: a ciência médica da vida longa
por Dr. José Ruguê Ribeiro Jr.

91 *Yoga Sūtras* de Patañajali
(aforismo 7)
tradução e comentários
por Pedro Kupfer

94 Um mantra pela paz
Oṁ saha nāvavatu
tradução e comentários por
Paula Ornelas Vallury

Resenhas

99 O valor dos valores
de Swami Dayanananda Saraswati

103 O livro de Yoga e saúde para a mulher
de Linda Sparrowem e Patricia Walden

106 Pequeno guia de pronúncia sânscrita

108 Onde praticar
Escolas de Yoga no Brasil

114 Rata Yoga
Desenho em quadrinhos
por Jorge Penny e Renato Carvalho

Editorial

Você consegue praticar Yoga ao ler estas palavras? Se isto é possível, então será que bastaria esta prática para caracterizá-lo como *yogi*? Bom, às vezes o conceito de "praticante de Yoga" assume tantos caminhos quanto o número de praticantes.

Durante o último Yoga Sangam – evento internacional de Yoga realizado em Mariscal (SC), em outubro de 2004 –, aplicamos questionários simples, onde as pessoas colocavam as características que julgavam essenciais para que uma pessoa fosse considerada um *yogi*. Alguns dados interessantes foram obtidos: 83% não acham que é preciso ter e seguir um guru; 62% não acham que é necessário seguir uma tradição; 62,26% não acham essencial abster-se totalmente de álcool e/ou drogas e 58,49% não acham obrigatório serem vegetarianos. Outros resultados, talvez mais esperados, também mostraram que a grande maioria (cerca de 73%) acha que o *yogi* é alguém que pratica regularmente *āsanas*, meditação e mantras – embora não necessariamente estas três coisas ao mesmo tempo. Tudo é uma questão de ponto de vista, mas fica a reflexão: por que você diria que é um *yogi*? Convidamos o amigo leitor para refletir e explorar este tema nos textos que apresentamos nesta e nas próximas edições.

Queremos instigar a sua prática e esperamos que você nos instigue também. Estamos recebendo ótimas contribuições de leitores e amigos da comunidade *yogue* para os Cadernos de Yoga. Nossos agradecimentos a todos! Esperamos sempre oferecer um ótimo *satsaṅg* impresso, especialmente agora que estamos expandindo nosso projeto para a edição de livros e uma estrutura organizacional exclusiva para estes trabalhos.

Uma sugestão de leitores já está a caminho desde a edição 3, dando um pouco mais de "ar" aos Cadernos de Yoga através de seções "menos intelectuais" – começamos esta mudança com os desenhos em quadrinhos da Rata Yoga e, nesta edição, apresentamos mais. É como um

"mergulho na paz", com as belas palavras do professor Hermógenes. Curto, simples e profundo, o texto trata sobre o infinito em cada um de nós. Dentro deste mesmo contexto, Rodrigo Britto Maria escreve seu artigo *Como viver a espiritualidade no cotidiano*. Mais reflexões sobre o Yoga no cotidiano, bem como sobre "gurus", você encontrará no ótimo artigo de Joseph e Lílian Le Page, *O Yoga como meio e caminho para a prática espiritual*. Para ilustrar a prática destas idéias, veja o relato de Patrick Gomlevsky, em *O garçom e o Yoga*.

Em nosso foco sobre a tradição, ou melhor, tradições *yogues*, publicamos o artigo *O Veda e os "hinduísmos"*, de Loka Sākṣī Dāsa e trouxemos bons textos dos nossos colegas *yogis* estrangeiros: *Saṁsāra significa andar em círculos*, de Georg Feuerstein e *O fluxo de soma*, de David Frawley.

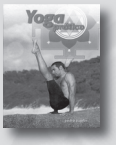
Esta edição também oferece artigos sobre Yoga dentro da perspectiva científica predominante em nossas universidades. O texto *Yoga e surfe*, de Fábio Perin, aborda questões da neurociência. Camila Reitz e Carolina Langowisk assinam o artigo *Anatomia do Haṭha Yoga* e oferecem dicas bem importantes para a prática de *āsanas*. *Yoga e saúde*, de Florence Gaillard, ajuda-nos com informações sobre o que é cientificamente provado como benéfico dentre várias práticas de Yoga. Agora, indo para um paradigma médico indiano, Dr. José Ruguê Ribeiro Júnior apresenta uma ótima introdução sobre a medicina indiana, em *Āyurveda: a ciência médica da vida longa*.

Pedro Kupfer continua trazendo-nos suas traduções e comentários sobre os *Yoga Sūtras* de Patañjali, desta vez do aforismo 7. O conhecido mantra *Oṁ saha nāvavatu* é traduzido e comentado por Paula Ornelas Vallury.

O editor
contato@cadernosdeyoga.com.br

O estudo faz parte da prática e pode estar em suas mãos.

Yoga Prático (Pedro Kupfer)



Um verdadeiro manual de Haṭha e Aṣṭāṅga Yoga. Apresenta o conceito, a história e a ética do Yoga. São várias dicas práticas acompanhadas de ricas ilustrações sobre āsanas, kriyā, mudrā, prāṇāyāma, mantra e yoganidrā. Inclui roteiros para meditação e bibliografia.

Visões do Yoga
(Organização de Pedro Kupfer)

Uma compacta antologia das escrituras de Yoga. São 185 frases com conselhos práticos sobre meditação, insights sobre o homem e o mundo retirados de textos clássicos da Tradição do Yoga. Inclui glossário de termos sânscritos.

História do Yoga (Pedro Kupfer)

Esta é uma obra para se entender o contexto histórico em que surgiram as diferentes modalidades do Yoga. O livro contém revelações surpreendentes sobre história, lingüística e arqueologia. Inclui cronologia histórica atualizada, bibliografia e glossário de termos vêdicos.

Dicionário de Yoga (Pedro Kupfer)

Um ótimo livro de consulta sobre a miríade de conceitos presentes do dia-a-dia do estudante de Yoga. Centenas de palavras usadas na mitologia hindu e nos textos clássicos do Yoga. Inclui bibliografia e uma breve introdução ao sânscrito.

Guia de meditação (Pedro Kupfer)

Este livro é um convite a qualidade de vida com inteligência. Apresenta de forma clara 40 técnicas que incluem a concentração sobre símbolos, mantras e outras formas de atingir o estado de expansão da consciência. Inclui bibliografia.

Mudrá: gestos de poder (Pedro Kupfer)

Uma ótima escolha para se aprofundar no estudo dos gestos do Yoga, da dança indiana, dos rituais hindus e do Tantra, que expandem as percepções, disciplinam a mente e aprofundam os estados de meditação. Inclui bibliografia e glossário de gestos.

Haṭha Yoga Pradīpikā
(Svātmārāma Yogendra, tradução de Pedro Kupfer)

Este é o guia clássico para a prática avançada de Haṭha Yoga, o mais detalhado manual sobre esta ciência que chegou até nós. Todos os versos estão numerados, há muitas notas explicativas e várias ilustrações dos āsanas mencionados. Inclui extenso glossário de termos sânscritos.

Procure na escola de Yoga mais próxima de você ou na loja www.devi.com.br

Para compras em atacado:

Editora Comunidade do Saber

editora@comunidadedosaber.com.br

(48) 3025-5481

www.comunidadedosaber.com.br

O Yoga como meio e caminho da prática espiritual

por Joseph e Lilian Le Page

De todas as práticas de Yoga, a mais básica e mais avançada, a mais simples e, ao mesmo tempo, mais difícil é a prática de valores. O Yoga oferece uma grande variedade de meios e caminhos para o autoconhecimento em todos os níveis.

Go-Mata: divindade-Terra na forma de uma vaca sendo perseguida por Prithu. Pintura Pahari.
Fonte: PATTANAIK, Devdutt. *Devi: the mother goddess*. Mumbai: Vakils, Feffer and Simons Ltd, 2000, p.31.

Valores como fundamentos da prática espiritual

Isso inclui caminhos para o conhecimento do corpo físico, experiências de energia, diversas maneiras de trabalhar a mente, bem como tecnologias para ir além da mente, onde o Eu individual se une completamente a um Todo cósmico. Comparada a tal experiência de unidade, a prática básica de fazer o que é correto, e evitar o que é errado, pode parecer comum. Mas o reconhecimento de valores é, de fato, o fundamento e o destino da prática de Yoga. Isso foi dito de forma brilhante por um ocidental que se tornou monge budista devido as maravilhosas experiências da meditação. Olhando para trás, após ter sido monge por muitos anos, percebeu que o real crescimento não havia ocorrido devido às experiências de luz e êxtase, mas sim a partir da sua luta interna para manter os votos.

Os valores estão onde "os pneus tocam a estrada", onde toda a nossa prática de Yoga se faz presente - ou não - em nosso cotidiano. Conforme focamos na prática de valores, grande auto-aceitação e compaixão são necessárias, pois manter os valores requer enorme autoconsciência. Como exemplo, analisemos o valor de *ahiṁsā*, não causar danos. Intelectualmente, todos sabemos qual o seu valor, mas, quando nos encontramos numa situação de ameaça, a resposta de brigar para se defender, associada aos milhões de anos de evolução humana, é difícil de ser superada. Para desenvolver um valor para os valores, até mesmo nas situações mais difíceis, é preciso profunda consciência de corpo/mente/emoções/instintos, até a partícula mais profunda do DNA. O desafio é enorme, mas sua recompensa também é gigantesca: a conquista da completa liberdade do condicionamento.

Ensinando e aprendendo Yoga

Todos os textos tradicionais de Yoga enfatizam a necessidade de um professor, a quem é dada a posição de Guru. *Gu* significa "escuridão", e *ru* significa "luz". Portanto o professor é aquele que leva o aluno da

escuridão para a luz. No ocidente, tivemos diversos professores do oriente que pareciam ter, na superfície, somente luz, mas que, na verdade, tinham sérias áreas de escuridão. Nesse contexto, onde encontramos professores verdadeiros? Pode não haver resposta definitiva para essa questão. Cada professor que escolhemos tem algo de valioso para nos oferecer em determinado momento e lugar de nossas vidas, ainda que parte desse valor seja descobrir que ele não era o que acreditávamos que fosse.

Os professores também podem ser adequados para diferentes aspectos do nosso desenvolvimento. Alguns podem nos ensinar como trabalhar com o corpo, outros, com a mente, e outros ainda podem abrir a porta para a nossa verdadeira natureza. Algumas vezes, a frustração é culpa dos próprios alunos, pois esperam que os professores sejam todas essas coisas ao mesmo tempo. Talvez os melhores professores sejam aqueles que se sintam confortáveis com as suas imperfeições. Fundamentalmente, o guru, no sentido exato da palavra, é alguém que tem noção da natureza do todo, ou seja, alguém que consegue ter a visão completa do Yoga. Esperar que esses professores exemplifiquem o Todo em tempo integral - e em todas as situações - pode ser uma falha da nossa parte. É necessário reconhecer a precária posição do ser humano na evolução, posicionado entre o macaco e o anjo, com muitas das qualidades de ambos. O professor é alguém que se sente confortável nesse paradoxo, que tem a habilidade de rir de si próprio e de nos ajudar no caminho, sem esquecer de trazer o lanche e as revistas para a viagem!

O reconhecimento de valores é, de fato, o fundamento e o destino da prática de Yoga.

A prática de Haṭha Yoga

O Haṭha Yoga é aquele aspecto da prática de Yoga que foca o corpo físico. O Haṭha Yoga tem um papel único e essencial no caminho do Yoga. Ele mantém a juventude, o bom funcionamento e a

O Haṭha Yoga, contudo, nunca foi concebido como prática isolada, mas sim como uma faceta do caminho do Yoga.

flexibilidade do corpo inteiro. O Haṭha Yoga fortalece o sistema nervoso, transformando-o num veículo propício para a jornada do autoconhecimento. Cria espaços na mente e reduz tensões do corpo, proporcionando a paz emocional. Com todos esses benefícios, não é surpreendente o fato de o Haṭha Yoga ser a mais popular das várias facetas do Yoga. O Haṭha Yoga, contudo, nunca foi concebido como prática isolada, mas sim como uma faceta do caminho do Yoga. Quando praticado fora do contexto de autoconhecimento, o Haṭha Yoga perde sua identidade como Yoga. Praticar posturas como malhação ou redução de estresse isoladamente pode ser contraprodutivo, pois o indivíduo pode eliminar algumas tensões que causam confusão mental, sem contudo descobrir as reais causas da dor, e causas essas que são destrutivas para nós e para os outros, e que estão relacionadas a crenças antigas, enraizadas, e às maneiras como encaramos o mundo. Somente uma orientação total em direção à nossa transformação em todos os níveis pode tornar esses padrões conscientes e, então, permitir que sejam liberados.

Kriyā Yoga – O processo de transformação espiritual

O processo de transformação requisitado para remover as raízes do sofrimento pode ser resumido por Kriyā Yoga. Esse processo é descrito nos *Yoga Sūtras* de Patañjali, que sintetizam e abrangem todo o caminho de transformação espiritual.

1) ***Tapas*** – Significa "aquecimento/calor" e, mais especificamente, refere-se ao aquecimento/calor interno requerido para a transformação que é gerada pela prática espiritual. A essência de *tapas* é descondicionar padrões estabelecidos de hábitos e crenças para que a transformação espiritual possa ocorrer.

2) ***Svādhyāya*** – Literalmente, significa "estudo autodidata" que inclui o estudo de textos sagrados e tradições que nos ajudam na autocompreensão. *Svādhyāya* é desemaranhar todos os complexos psicológicos até chegarmos num ponto de objetividade onde podemos olhar o mundo e a nós mesmos com clareza para percebermos que somos um só. A principal faculdade para a observação e compreensão de nós mesmos é a consciência de testemunha.

3) ***Īśvara Praṇidhāna*** – Significa "curvar-se ao Senhor". O significado principal é alinharmos a visão, propósito e energia vital com nosso Ser maior ou nosso verdadeiro Ser, que é idêntico à nossa fonte.

A Kriyā Yoga está no coração de cada tradição espiritual e elucida o processo essencial para a sua transformação.

Os oito membros do Aṣṭāṅga Yoga

Patañjali menciona o processo de transformação espiritual e também expõe um método para alcançá-lo que está descrito em oito passos chamados de "os oito membros do Aṣṭāṅga Yoga". São eles:

1) ***Yama*** – são princípios éticos, tais como a não-violência, que aliviam tensões na mente e nos permitem focar no processo de transformação espiritual;

2) ***Nyama*** – são recomendações espirituais de qualidades, tais como contentamento, que englobam a jornada espiritual;

3) ***Āsana*** – descreve a nossa postura física na prática do Yoga e em relação à vida. A postura deve ser, ao mesmo tempo, firme, ereta, confortável e com qualidade de alegria e doçura. *Āsana* é a expressão física da consciência de testemunha;

4) ***Prāṇāyāma*** – descreve a consciência, expansão e canalização da nossa força de energia vital principal;

5) ***Pratyahāra*** – define a jornada da vida como um processo essencialmente compreendido em nível interno. É uma intenção de mudar o Eu ao invés de tentar mudar o mundo. Inicialmente, essa decisão de mudar o foco da transformação do mundo externo para o mundo interno é apoiada por trazer os sentidos para dentro de nós, para que possamos trabalhar nas áreas onde mudanças genuínas podem ocorrer;

6) ***Dhārāṇa*** – significa meditação e se refere especificamente ao local onde a mente pode descansar em sua própria natureza: o ser maior, contente consigo, sem força ou tensão. Não significa que a mente estará livre de pensamentos que continuam indo e vindo, mas sim que reconhecemos esses pensamentos como um aspecto da personalidade convencional. Essa personalidade não precisa ser removida, mas simplesmente colocada no contexto do Ser maior, cuja identidade é ***muito*** maior... É infinita;

7) ***Samādhi*** – é um estado de união e completa integração da personalidade do cotidiano no Ser maior ou fonte, que é equivalente ao universo. Nesse estado, nossa identidade pessoal continua, mas somente como conveniência, pois a maioria de nossas crenças e condicionamentos já foi removida.

Esses membros não são exclusivamente seqüenciais, porque, mesmo quando o praticante de Yoga está vivenciando o último passo da união, ele ou ela ainda pode estar praticando os primeiros passos de ética e consciência postural. Eles são, contudo, seqüenciais no sentido de que é útil para a maioria dos professores de Yoga iniciar no nível mais material, o do corpo físico, para depois trabalhar em níveis mais sutis de energia, como mente, intuição e espírito, desenvolvendo familiaridade e integração em cada nível ao longo do caminho.

Os *chakras* – a transformação espiritual como um processo evolucionário

Os *sūtras* de Yoga de Patañjali capturam a essência do processo de transformação espiritual, mas também esboçam uma linha clara entre a personalidade do cotidiano com suas condutas psicobiológicas e o Eu Verdadeiro, que é idêntico à sua fonte e é infinito, imutável e eterno em natureza. Os *yogis*, mais tarde, perceberam que o processo de transformação espiritual é uma questão de nuances, como as cores do arco-íris, ao invés de preto-e-branco. Eles perceberam que os seres humanos têm um destino e uma motivação para se alinharem à sua fonte, mas esses humanos possuem facetas múltiplas com diversas necessidades evolucionárias e potenciais, às quais precisam ser compreendidas e integradas na pessoa de forma completa. É através dessa compreensão do processo de evolução espiritual que o conhecimento genuíno do verdadeiro Eu pode se desenvolver. Sem a percepção de todos os diferentes aspectos de nós mesmos, alguns ângulos podem ser ignorados e até podem se tornar reprimidos, fazendo com que a verdadeira transformação espiritual seja impossibilitada. Isso pode ser claramente identificado em diversos praticantes espirituais que conseguem alcançar elevado estado de meditação por um longo período, mas que não conseguem lidar com relacionamentos ou com os estresses da vida diária.

Diversos praticantes espirituais conseguem alcançar elevado estado de meditação por um longo período, mas que não conseguem lidar com relacionamentos ou com os estresses da vida diária.

O modelo que descreve esses níveis de transformação física, emocional e espiritual são chamados de *chakras*. Eles estão relacionados aos estágios de desenvolvimento espiritual, e cada um tem uma contraparte psicológica no corpo humano. Os três primeiros níveis de evolução correspondem às condutas humanas básicas: sobrevivência (base do corpo); procriação

(abaixo do umbigo); socialização (plexo solar). O quarto *chakra*, localizado no centro do coração, se relaciona à esfera humana específica do amor, da perda, do coração partido, do perdão e da cura do coração. Na garganta, localiza-se o quinto *chakra*, que serve como uma ponte entre a limitada personalidade condicionada e o nosso verdadeiro Eu. O sexto *chakra*, localizado no ponto do terceiro olho, é o lócus da sabedoria que une a alma individual *ātman* à fonte e substância da criação. Essa fonte é mantida no sétimo *chakra* e representa a completa unidade e integração de todos os aspectos de nós mesmos através do processo de transformação espiritual. O sistema de *chakras* nos oferece uma imagem completa da evolução espiritual, na qual todos os aspectos individuais são descobertos e integrados ao longo da jornada espiritual.

Karma Yoga – a ação como essência do caminho espiritual

O modelo dos *chakras* abre a possibilidade de desenvolvimento espiritual e desembaraço de cada aspecto do indivíduo em todas as diversas áreas da vida. Nesse modelo, todas as nossas atividades são parte da jornada de transformação. No que se refere às atividades diárias, não é o que fazemos, mas a nossa atitude e intenção na ação que distinguem uma abordagem *yogue* da vida. Esse Yoga da vida diária é chamado Karma Yoga. Karma significa "ação" e, no Karma Yoga, a ação é o veículo primário para a transformação espiritual. No aspecto da personalidade, a ação é algo para preencher um vazio. Agimos para conseguir algo que não temos ou para nos livrarmos de algo que não queremos. Normalmente, praticamos ações que consideramos trazer mais felicidade, satisfação e plenitude. Conforme mencionado anteriormente, esse tipo de ação pode ser um sucesso em parte, pois a satisfação é nossa natureza essencial, e não algo que achamos no

O karma *yogi* age a partir da sua plenitude para demonstrá-la através da sua interação com os outros.

mundo exterior. O karma *yogi* é inteiro e completo desde o princípio. A ação é um processo de descoberta mais profundo de uma plenitude que já está presente. O karma *yogi* age a partir da sua plenitude para demonstrá-la através da sua interação com os outros. Os ensinamentos básicos do Karma Yoga são elucidados no *Bhagavadgītā*.

Compreendendo a relação do indivíduo com o todo

Compreender a relação entre o Ser individual e o mundo ao nosso redor é fundamental para o caminho do Yoga, porque responde as três questões básicas da espiritualidade: Quem sou eu? O que é o mundo ao meu redor? Qual é a natureza de Deus? Ao explorarmos essas perguntas, percebemos que o conhecimento e a compreensão do Verdadeiro Eu é, na verdade, a resposta para todas as três perguntas. Isso é verdade, pois a natureza essencial da realidade, o significado de nossas vidas e a natureza do mundo ao nosso redor estão todos contidos no Eu e na Sua compreensão. A relação do indivíduo com o todo é extensivamente explorada na tradição espiritual chamada Vedānta. O Vedānta está intimamente relacionado com a Jñāna Yoga, algumas vezes chamada de Yoga do autoconhecimento, através do entendimento. As Upaniṣads são textos de Vedānta, mas também são textos *yogues*, pois descrevem um meio para a compreensão, bem como metodologias para alcançar esta compreensão. Segundo o Vedānta, o Yoga é sempre o meio e o caminho para trazer a visão de plenitude e simplicidade para a vida.

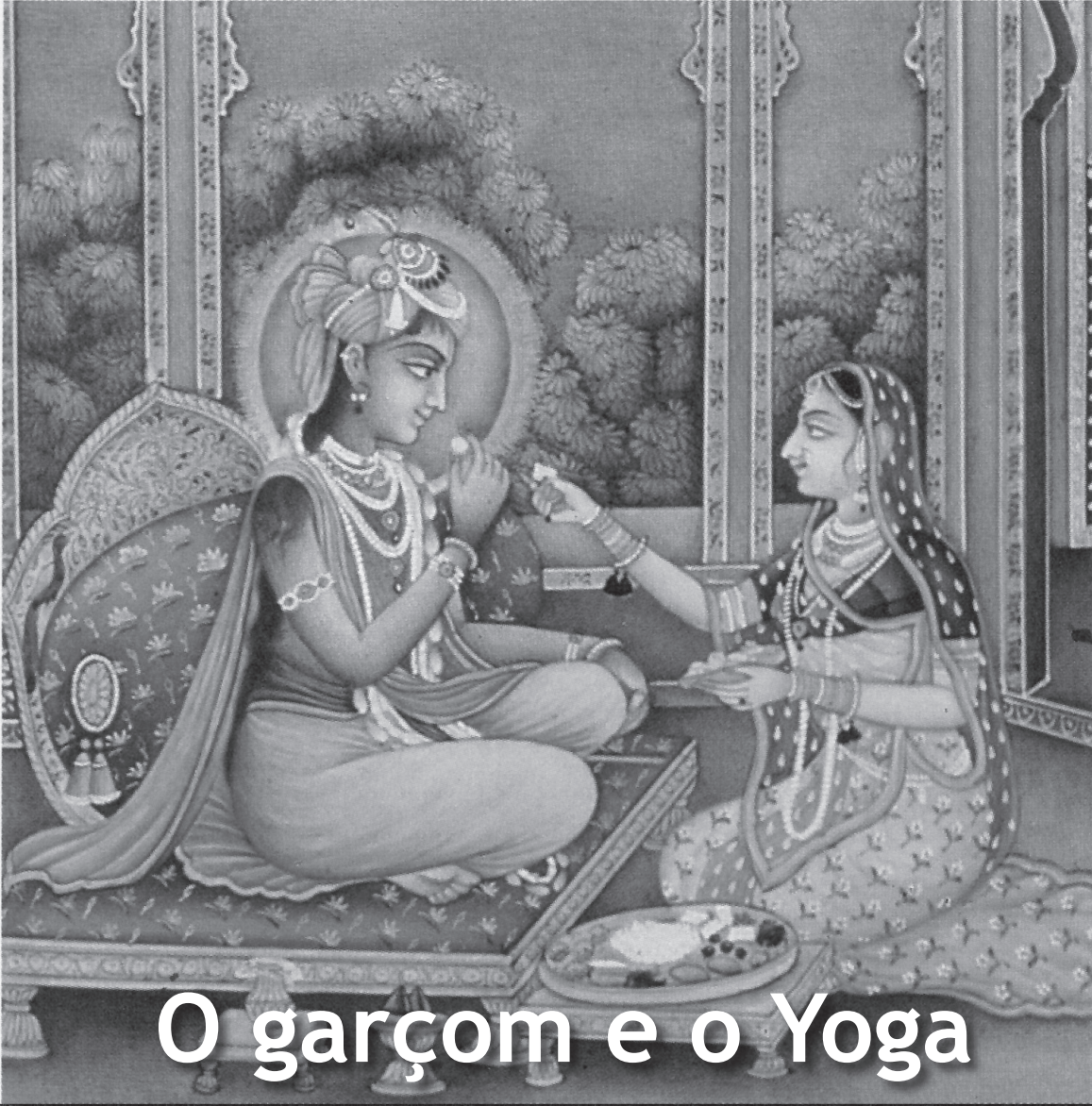
As Upaniṣads são textos de Vedānta, mas também são textos *yogues*, pois descrevem um meio para a compreensão, bem como metodologias para alcançar esta compreensão.

No Vedānta, a alma individual, chamada *ātman*, é vista como parte integral do espírito maior do universo, manifestada em toda a criação, essa chamada Brahman. Como uma onda no mar, o Eu individual tem uma realidade relativa, mas a razão lógica e a intuição nos dizem que

não pode haver onda sem oceano nem água. A água e o oceano também não existem sem as forças e leis da natureza que os governam, tais como as marés, a lua, o sol, os movimentos planetários, e a estrutura maior do universo. Da mesma forma, o Eu individual é uma onda no mar, de um oceano maior de vida, que se eleva por um curto período de tempo e depois retorna ao oceano. A jornada da espiritualidade é a de adquirir uma visão mais ampla, na qual podemos compreender a nós mesmos como onda e oceano. Essa compreensão não é apenas cognitiva, porque, através do Yoga, há um alinhamento espiritual de corpo e mente, do indivíduo com o Todo. Esse alinhamento e integração simultaneamente nos dá uma compreensão de nós mesmos, do mundo e do significado essencial da vida. Através dessa compreensão, nós enxergamos que somos o todo como o universo, fundamentalmente eterno, imortal, assim como o indivíduo-onda é parte integral de um oceano maior e do universo.

Como uma onda no mar, o Eu individual tem uma realidade relativa, mas a razão lógica e a intuição nos dizem que não pode haver onda sem oceano nem água.

Joseph e Lilian Le Page ensinam Yoga e dirigem o Centro de Yoga Montanha Encantada, em Garopaba (SC).
www.yogaencantada.com.br



O garçom e o Yoga

por Patrick Gomlevsky

A experiência com o Yoga, muitas vezes está mais próxima de nós do que imaginamos, assim como a possibilidade de colocarmos em prática os ensinamentos de sua filosofia.

Rukmini alimentado Krishna em Dwarka. Pintura contemporânea.
Fonte: PATTANAIK, Devdutt. *Devi: the mother goddess*. Mumbai: Vakils, Feffer and Simons Ltd, 2000, p.63.

Eu estava nos Estados Unidos e, em determinado momento, surgiu a oportunidade de trabalhar em um restaurante como garçom, um trabalho que eu nunca tinha experimentado antes, por isso estava cheio de dúvidas se conseguiria realizá-lo. Enfim, fui em frente.

Na entrevista com o gerente, surgiu uma dúvida com relação ao horário que deveria cumprir, uma vez que queria muito praticar Aṣṭāṅga Vinyasa Yoga num estúdio que só oferecia aulas terças e sextas. Deixei as tardes livres desses dois dias para poder praticar, uma vez que em janeiro eu iria para Florianópolis realizar o curso de formação e precisava me preparar.

Nas primeiras semanas de trabalho, tive muita dificuldade, pois era tudo muito novo, mas não desisti. Eram longas horas e, ao final do dia, eu estava geralmente muito cansado e achando que precisava arrumar mais tempo livre para praticar Yoga. Mas eu precisava trabalhar e o restaurante precisava de mim.

Lembro-me que tinha muita dificuldade para equilibrar a bandeja com todos aqueles copos e pratos e não podia sequer pensar em perder o equilíbrio.

O restaurante era muito movimentado e as coisas geralmente eram feitas num ritmo muito rápido. Certa vez, ao servir uma mesa, eu estava trazendo os *drinks* e a bandeja, muito cheia, começou a tremer. Lembro que um dos pensamentos que me vinha à cabeça naquele momento era "preciso arrumar mais tempo livre para praticar" e a bandeja tremia...

Naquele exato momento me dei conta de que precisava estar mais concentrado naquilo que estava fazendo e não podia ficar pensando em outras coisas, como por exemplo, se iria conseguir chegar a tempo na aula para praticar os *āsanas*. A bandeja tremia, eu me dirigia à mesa, quando me deu um clique e percebi a oportunidade que estava tendo de praticar o Yoga, não *āsanas*, mas aquilo que havia estudado da filosofia e que sempre me encantou. Disse para mim mesmo "já que não vou ter tempo de ir ao estúdio todas as tardes, a prática vai ser feita aqui no trabalho

mesmo". E quando pensei isso, a bandeja parou de tremer. Fixei um ponto a frente e me concentrei na minha respiração; parece brincadeira, mas realmente fiz isso para evitar um acidente. E realmente funcionou. Percebi que deveria encarar cada pequeno ato no restaurante como único, concentrando-me nele, sem pensar na próxima tarefa que deveria fazer, como na outra mesa que estava me aguardando ou se o pedido da mesa 33 já estava pronto na cozinha. Dessa forma, a minha mente foi, aos poucos, se organizando, dia após dia, e a rotina foi ficando mais fácil, uma vez que, a cada ato, me limitava a pensar somente no instante presente, e assim por diante. E, a cada momento, essa prática era posta à prova, já que eu era solicitado para fazer mil coisas ao mesmo tempo. Mas não tem jeito, só é possível fazer uma coisa de cada vez, senão tudo sai dos eixos, bandejas tremem, e o coração dispara.

Em restaurantes, muitas vezes é comum lidarmos com pessoas sem muita tolerância e, muitas vezes, sem muita educação, como "cadê minha comida?", "e a minha conta?". Muitas coisas eram solicitadas e os clientes não sabiam muitas vezes como se comunicar com os garçons. Gritavam, eram impacientes. E, nesse momento, pude tentar praticar o *ahiṁsā*, diante dessa forma intolerante com a qual, muitas vezes, tanto clientes, gerente, cozinheiros se dirigiam a mim, porque tudo era muito rápido e tudo tinha que estar perfeito.

Em determinado momento, ao servir uma mesa, o cliente fez um pedido de algo que não tinha no *menu* e eu delicadamente expliquei que não tínhamos aquele prato. O cliente ficou indignado e começou a gritar comigo falando "não interessa, faça acontecer!". Naquele momento quase perdi a cabeça. Já estava cansado após um dia intenso de trabalho e não estava preparado para receber aquele tratamento um pouco grosseiro no meu ponto de vista. Pensei comigo mesmo "acho que vou abandonar essa mesa e que esse cara arru-

A bandeja tremia, eu me dirigia à mesa, quando me deu um clique e percebi a oportunidade que estava tendo de praticar o Yoga, não *āsanas*, mas aquilo que havia estudado da filosofia e que sempre me encantou.

me outra pessoa para atendê-lo" e fui andando para a cozinha quando me deu uma luz e decidi não perder a postura. Pensei "vou tratar esse cliente tão bem, para ver se ele muda a sua atitude". Conversei com o cozinheiro, que era brasileiro, e perguntei se ele poderia dar um jeito e montar o prato que o cliente queria e que não estava no cardápio. O cozinheiro foi muito prestativo e falou que não tinha problema e que daria um jeitinho. E realmente deu. Preparou o prato, eu voltei à mesa e sorridente trouxe o que o cliente tinha pedido. Ele ficou sem graça e, muito admirado do prato ter sido trazido à tempo e percebendo meu esforço, agradeceu-me de forma muito gentil. Nesse momento percebi que deveria tentar modificar as situações que me eram apresentadas e praticar a não-violência e o contentamento, uma vez que, a toda ação, existe uma reação. Fiquei aliviado quando vi que os clientes saíam satisfeitos do restaurante e eu não tinha feito nenhum inimigo.

Muitas vezes os clientes me perguntavam sugestões sobre o que deveriam comer, se a costeleta de boi estava boa ou o que eu achava do *filet mignon*, etc. Apesar de ser vegetariano, trabalhava num restaurante que servia todo tipo de comida e tive um pouco de dificuldade, em determinados momentos, em lidar com essas situações. De forma bem natural, falava para os clientes "Eu sinceramente nunca provei esses pratos, pois sou vegetariano, mas posso falar que as saladas são ótimas!". Alguns clientes achavam graça, outros falavam que até conheciam vegetarianos, e coisas do tipo; alguns mudavam seus pedidos e pediam saladas, outros falavam que iriam provar o prato mesmo assim sem o meu consentimento. Não consegui me portar como um garçom convencional que sempre fala que tudo está bom no restaurante.

Pude tentar praticar o ahiṁsā, diante dessa forma intolerante com a qual, muitas vezes, tanto clientes, gerente, cozinheiros se dirigiam a mim, porque tudo era muito rápido e tudo tinha que estar perfeito.

Tinha dificuldade, muitas vezes, em servir os pratos de carne, mas rapidamente me vinha a idéia que era a escolha de cada um. No final, eu sempre tinha que recolher os pratos e levá-los

para a cozinha, limpá-los, jogar os restos no lixo e entregar o prato para o encarregado lavar. Nesses momentos, comecei a me lembrar de algumas coisas que tinha aprendido e a palavra *pratyāhāra* me veio a cabeça. Sempre que eu recolhia os pratos e me dirigia para a lixeira na cozinha, pensava "*pratyāhāra*, *pratyāhāra*", e aquilo me afetava menos. Depois de alguns dias de prática, a abstração começou a ser natural, na maioria dos casos.

Estava me esforçando para fazer tudo muito corretamente, mas nem tudo é perfeito. Um dia de tarde, um outro garçom brasileiro, um pouco mais velho do que eu, chegou para mim e disse "Tô precisando aprender um pouco de Yoga também, ando muito estressado e também preciso perder essa barriga aqui. Puxa, me ensina pelo menos um exercício que eu possa fazer!" Eu falei "Tá bom, vamos marcar um dia, vou na sua casa e lhe mostro alguns exercícios que você possa fazer". Mas ele insistiu e falou: "Pô, pode ser agora, o restaurante está vazio; vamos ali no corredor, eu fico vigiando e você me mostra só um exercíciozinho". Eu ingenuamente concordei, pois seria algo rápido. Fomos até o corredor e demonstrei um *sūryanamaskār* A. Mas quando estava no *chaturaṅga*, infelizmente a gerente apareceu de repente e vendo- no chão sendo observado pelo outro garçom, ficou surpresa, com ar de quem não entendeu nada. Ela, então falou: "Muito profissional, muito profissional! Virou as costas e foi embora."

Eu me senti muito mal naquele momento e falei para o meu amigo que eu não devia ter feito aquilo ali. A lei do *karma* me pegou. Tive a má sorte naquele momento e apesar de estar bem intencionado, estava no local errado. Tive sorte porque o garçom explicou a situação para a gerente e disse que tinha sido tudo idéia dele. O fato acabou sendo esquecido e a gerente até me disse depois que também tinha acabado de começar a praticar Haṭha Yoga.

A conclusão a que cheguei é que é bom procurar praticar os ensinamentos do Yoga no local de trabalho, mas também não se deve exagerar!

Patrick Gomlevsky pratica Yoga no trabalho com moderação
patrickgo@ig.com.br

A Raidho Turismo

leva você à lugares mágicos,
conhecendo culturas milenares,
visando o enriquecimento interior

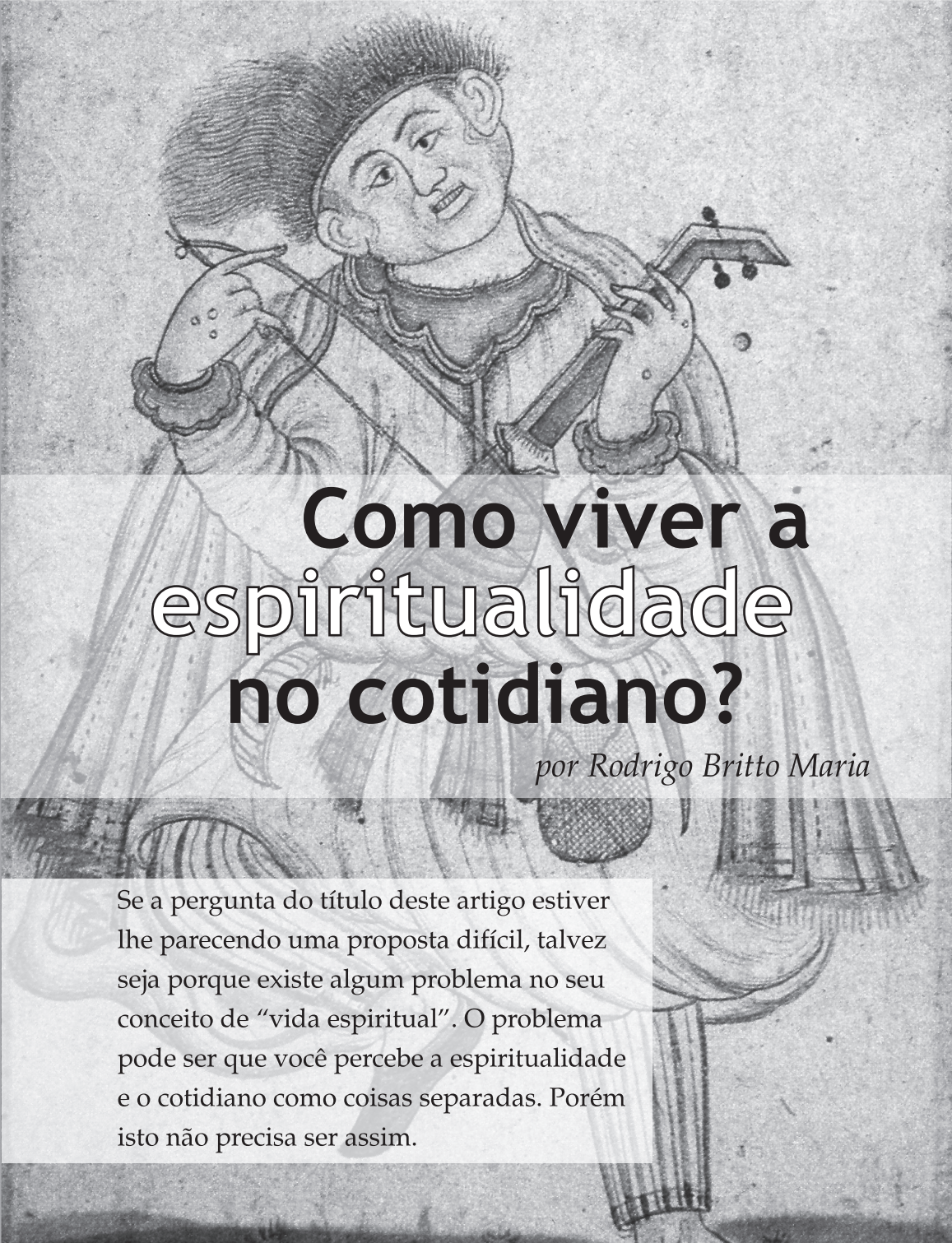
- **Viagens individuais**
- **Viagens em Grupo**
- **Viagens com acompanhamento de instrutor de Yoga**

India, Nepal, Tibet
Tailândia, Perú, Vietnan
Camboja, Japão, China
México, Europa, Africa e
outros destinos

Programa-se
Reserve já sua viagem
e obtenha promoções
especiais

RAIDHO
TURISMO

SP (11) 3704-3111
www.raidho.com.br
atendimento@raidho.com.br



Como viver a espiritualidade no cotidiano?

por Rodrigo Britto Maria

Se a pergunta do título deste artigo estiver lhe parecendo uma proposta difícil, talvez seja porque existe algum problema no seu conceito de "vida espiritual". O problema pode ser que você percebe a espiritualidade e o cotidiano como coisas separadas. Porém isto não precisa ser assim.

Músico tocando com um sarangi. Miniatura Mughal. Séc. XVIII.
Fonte: MICHAUD, Roland e Sabrina. *Mirror of India*. London: Thames and Hudson, 1990, ilustração 14.

A origem deste problema é o fato de termos nos separado do nosso verdadeiro Ser, através da criação de um falso "eu", o ego, que é a nossa personalidade. Vou lhe contar uma história para ilustrar como isso aconteceu:

No início, quando o tempo (da maneira como o percebemos) ainda nem existia, havia apenas uma consciência: a de Deus. Imagine esta consciência como um mar enorme, sem fim. Tudo estava muito bem neste mar, até que começou a acontecer um fenômeno estranho: determinados volumes de água começaram a criar ao redor de si algo semelhante a uma casca, um invólucro, uma superfície que separava a água de "dentro" da casca da água de "fora". E estes volumes, que pareciam bolas cheias de água, começaram a se multiplicar até que o mar ficou repleto deles. A água, antes de ser "encapsulada", tinha a seguinte consciência de si mesma: "Eu sou o mar, a consciência divina, infinita, ilimitada, presente em todas as gotas d'água que Me formam". Quando entrou na bola, a água esqueceu-se de quem era. Para onde quer que ela olhasse, via aquele invólucro e se sentia presa e pequena ali dentro. A água dentro da bola começou a pensar assim: "Eu sou uma mísera gota d'água, finita, limitada, da mesma forma que todas as outras gotas d'água que estão por aí". Triste e abatida, a bola começou a vagar pelo mar, perdida, sem rumo, desolada. Até que um dia resolveu mudar aquela situação. Não podia concordar que a vida fosse só aquilo. Empenhou-se, então, em descobrir quem ela realmente era, até que um dia descobriu uma técnica para rasgar o invólucro que a separava do mar. No momento em que fez isso, que felicidade! Ela se lembrou de quem realmente era e sempre tivera sido: o mar! Com velocidade infinita, sua consciência se expandiu e se tornou onisciente e onipresente. Ela havia recuperado sua verdadeira identidade!

Vamos fazer agora um paralelo desta história com nossas vidas. Nós percebemos Deus de duas formas, da mesma maneira como a água dentro da bola percebia o mar fora dela: Ele é algo *diferente* e *separado* de nós. O nosso trabalho é adquirir a compreensão de que "eu" e

"Deus" são duas palavras que representam a *mesma* idéia, ou seja, são sinônimos, não antônimos. Mas esta compreensão não é algo fácil de se adquirir. A princípio, podemos concordar intelectualmente com esta afirmação e tentar incorporá-la à nossa base de valores. Neste estágio, eu *sei* que eu e Deus somos Um, mas não *sinto* isto ainda. A compreensão completa só virá quando eliminarmos a noção de "separação". E isso não se consegue apenas intelectualmente. Tem de ser experimentado, vivenciado. Eliminar o sentimento de "separado" é rasgar o invólucro que nos separa do mar (Deus). Este invólucro é justamente o nosso ego, a nossa personalidade, aquilo que acreditamos que somos.

De onde vem todo este conhecimento sobre o Ser? Podemos pensar que tudo isto são ensinamentos milenares do Oriente, da cultura vêdica. E realmente são. Mas a verdade é uma só e ela foi revelada não apenas aos hindus, mas também aos cristãos, através de Jesus. A Bíblia, geralmente mal interpretada, descreve exatamente tudo o que foi dito aqui até agora. O curioso é que, mesmo com estas verdades escritas lá, muitos cristãos insistem em negá-las. Na época de Jesus, não era muito diferente. Muitos o consideravam um blasfemador por proclamar a verdade em voz alta, para quem quisesse ouvir. Por que será? Para exemplificar como a Bíblia descreve que o verdadeiro Ser de cada um de nós, nossa essência, é Deus, leia o que Jesus afirmou nos seguintes trechos:

> *"Eu e o Pai somos um." (João 10:30)*
>
> *"Eu sou a luz do mundo; quem me segue não andará em trevas, mas terá a luz da vida." (João 8:12)*
>
> *"Vós sois a luz do mundo." (Mateus 5:14)*
>
> *"Respondeu-lhes Jesus: Tenho-vos mostrado muitas obras boas procedentes de meu Pai; por qual destas obras me apedrejais? Os judeus responderam, dizendo-lhe: Não te apedrejamos por alguma obra boa, mas pela blasfêmia; porque, sendo tu homem, te fazes Deus a ti mesmo. Respondeu-lhes Jesus: Não está escrito na vossa lei: Eu disse: Sois deuses?" (João 10:32-34)*

Nestas passagens, Jesus afirma que nós somos a mesma luz, a mesma consciência que Ele e o Pai são. Não existe diferença entre a nossa consciência (nosso verdadeiro Ser), a consciência de Jesus e a consciência de Deus: só existe uma! Naquela época, Jesus foi apedrejado por proclamar esta verdade, mas já existiam escrituras que diziam: *"Vós sois deuses"*. Mais de dois mil anos se passaram, e ainda poucas pessoas acreditam nesta verdade fundamental!

Agora que temos estes conceitos bem definidos, podemos vislumbrar melhor o significado de "viver a espiritualidade no cotidiano". O fato principal a ser percebido é o seguinte: nós identificamos a espiritualidade com a alma e o cotidiano com a personalidade. O que precisamos fazer é parar de colocar rótulos na vida e perceber que não existem duas entidades tentando viver cada uma a sua vida; só existe uma consciência e uma vida! Para "viver a espiritualidade no cotidiano", ou melhor, para simplesmente começar a *viver* realmente, precisamos romper o invólucro do ego, *re-unindo* a consciência individual à consciência cósmica, *sendo* quem realmente *somos*, vivendo a vida única, una. E o que é isto? Isto é Yoga!

O fato principal a ser percebido é o seguinte: nós identificamos a espiritualidade com a alma e o cotidiano com a personalidade.

A resposta à pergunta no título deste artigo, então, é muito simples: pratique Yoga! Você pode até discordar e dizer "Mas eu já pratico Yoga e continuo com os mesmos problemas!". Então você precisa revisar seus conceitos. O que é o verdadeiro espírito do Yoga? O que significa ser um verdadeiro *yogi* para você? *Quem* é você?

Difícil responder a estas perguntas, não é? Se você está nesta situação, o roteiro a seguir pode servir de "pontapé inicial" para ajudá-lo a sair dela:

1) Plena atenção no momento presente – É a prática da consciência-testemunha, também chamada de prática da presença de Deus ou da consciência correta de si mesmo. Significa a desidentificação do senso

de "eu" com o ego e a identificação do "eu" com a alma. Isto é atingido com a prática da observação. Uma história interessante que aconteceu comigo em uma aula de Yoga descreve bem como a plena atenção no momento presente pode ser útil. Um *āsana* é definido como "uma postura estável e confortável", segundo Patañjali. Durante uma aula, meu professor pediu para fazermos uma variação da postura do guerreiro e aparentemente nos "esqueceu" lá. Minhas pernas começaram a doer com o esforço prolongado, e o que eu estava fazendo nem era mais um *āsana*, pois a postura estava longe de ser confortável. Neste instante, percebi a causa de todo meu sofrimento: a minha consciência estava identificada com o corpo e com a dor que ele sentia. Foi então que eu pensei: "eu não sou este corpo, eu sou a consciência que observa o corpo e a dor, sem se identificar com eles!". Neste instante, eu relaxei, respirei profundamente, e com o meu senso de "eu" no devido lugar, agüentei firme até o professor mandar desfazer a postura. Depois eu percebi que a mesma técnica pode ser aplicada em outras situações e com outros tipos de "dores".

O melhor a fazer é escolher apenas um caminho, o que mais lhe agradar, e dedicar-se a trilhá-lo, estudá-lo.

2) *Svādhyāya* (autoconhecimento) – Agora que você já está com a consciência devidamente focada no momento presente, sabendo quem você é, precisa aprender as técnicas de libertação das amarras do ego. É preciso não apenas que você *saiba* (intelectualmente) quem você é, mas também que *sinta* isso em toda a sua plenitude. Um peregrino no caminho espiritual precisa saber *onde* ele está e *onde* ele pretende chegar. O "como" chegar lá ele terá de aprender. Para isto será necessário *svādhyāya*, que significa "o estudo e a investigação do Ser". Existem muitos caminhos entre onde você está e seu objetivo. O melhor a fazer é escolher apenas um caminho, o que mais lhe agradar, e dedicar-se a trilhá-lo, estudá-lo. Este aprendizado pode vir inicialmente através de livros, mas o ideal seria encontrar um guru ("aquele que dissipa as trevas"), um mestre realizado que mostraria claramente ao discípulo

qual o caminho a ser trilhado. Você até pode tentar achar o caminho por si mesmo. Mas não seria mais fácil contar com a ajuda de alguém que já chegou ao objetivo e conhece o caminho até lá, do que ficar tentando "reinventar a roda"? Ter um guru verdadeiro é uma bênção na vida de qualquer pessoa. Mas hoje em dia é difícil achar um verdadeiro guru. Se formos abençoados com a presença de um Mestre verdadeiro em nossas vidas, teremos de dar a ele seu devido valor. Precisamos nos tornarmos dignos de receber seus ensinamentos e acreditar inteiramente em suas palavras, pois elas representam o caminho mais curto para a auto-realização. Um adágio popular nos diz: "Quando o discípulo está pronto, o Mestre aparece".

3) *Sādhana* (prática ou disciplina espiritual) – Agora você já sabe qual é o seu problema e sabe como resolvê-lo. O que resta a fazer? Praticar! É aqui justamente que muitos praticantes param. Aprendem técnicas de meditação maravilhosas, conceitos filosóficos fantásticos, tudo é muito lindo, muito bonito, mas... não servem para nada! Se tudo isso não é colocado em prática, em movimento, de que adiantou ter chegado até aqui?

Aprendem técnicas de meditação maravilhosas, conceitos filosóficos fantásticos, tudo é muito lindo, muito bonito, mas... não servem para nada!

Uma forma de se manter a firmeza no *sādhana* é ritualizar o cotidiano, realizando todas as atividades como algo sagrado (o que de fato são). Acordar, saudar o sol, agradecer por estar vivo (e consciente disto), meditar, fazer o desjejum, trabalhar... Visualize isto como uma dança, um ritual que começa na hora em que você acorda e termina na hora em que você vai dormir. Tente seguir um fluxo contínuo, constante, mas não tão rígido que não consiga se curvar a uma eventualidade, algo que não estava no "roteiro". Não se imponha exigências que você sabe que não conseguirá cumprir. Se possível, reúna-se com outros praticantes, meditem juntos. O *satsaṅg*, ou encontro de *sādhakas* (praticantes do *sādhana*), fortalece a prática de cada um.

Não tente procurar um lugar mais silencioso para meditar, pois, se você ficar preocupado com o barulho externo, nunca irá encontrar um lugar silencioso o suficiente, mesmo que vá para a montanha mais inacessível dos Himalaias.

Não tente procurar um lugar mais silencioso para meditar, pois, se você ficar preocupado com o barulho externo, nunca irá encontrar um lugar silencioso o suficiente, mesmo que vá para a montanha mais inacessível dos Himalaias. Sempre vai haver uma vaca mugindo, um passarinho cantando, o vento assobiando, e, se você prestar atenção, vai descobrir muito mais.

Se o ato de sentar para meditar por um período mais prolongado for difícil para você, pois os pensamentos rebeldes não o deixam em paz, tente praticar primeiro a chamada *vida meditativa*. Esta prática consiste em não deixar acumular pendências e assuntos não resolvidos ao longo de cada dia. Popularmente falando, pode-se dizer que é a arte de "não engolir sapos". Se surgir uma situação adversa (ou mesmo o contrário, uma situação agradável), abra-se para ela, pense em como resolvê-la *no momento em que ela surgir*, fale o que você sentir vontade de falar com as pessoas envolvidas, desabafe, resolva complemente a questão, considere tudo encerrado e então *esqueça completamente o assunto*. Assim, você estava no lugar certo, na hora certa, fazendo a coisa certa. Quando você sentar para meditar, aqueles pensamentos sobre a situação que você enfrentou durante o dia não sairão das profundezas do seu inconsciente para vir assombrar sua meditação, pois eles já foram resolvidos no momento certo. Agora você está livre para meditar sem (ou com menos) empecilhos.

Muito ainda pode ser dito sobre como viver a espiritualidade. Na verdade, existem incontáveis livros e escrituras sagradas que detalham todas as minúcias do tema. Depois de ler o "milésimo" livro, nossas mentes ficam tão saturadas de informações que temos

uma espécie de "indigestão" mental. É como se o nosso corpo mental tivesse comido demais e precisasse de um tempo para digerir todas aquelas informações. Chega um ponto em que é melhor parar de ler e colocar em prática tudo o que foi aprendido. O retorno que se tem deste investimento é considerável. Mesmo que consigamos colocar em prática apenas algumas poucas linhas de todo material que foi lido, a contrapartida é muito mais generosa: recebemos muito mais do que aquilo que investimos. *"Quando você dá um passo em direção ao Yoga, ele dá cem passos em direção a você."*

"Quando você dá um passo em direção ao Yoga, ele dá cem passos em direção a você."

Rodrigo Britto Maria é engenheiro, pratica Yoga e trabalha com desenvolvimento de aeronaves na Embraer.
britto@directnet.com.br

Fontes de inspiração:

BABA, Sathya Sai. Thought for the day. Disponível em: <www.radiosai.org/Pages/Thought.asp>.

BÍBLIA. Português. *Bíblia Sagrada*. Tradução: Almeida Fiel e Corrigida. Disponível em: <www.bibliaonline.com.br>.

HERMÓGENES, José. *Iniciação ao Yoga*. Rio de Janeiro: Editora Record, 1997.

KUPFER, Pedro. *Yoga Prático*. Florianópolis: Instituto Dharma, 2000.

PACKER, Maria Laura; ARORA, Ved Kumari; ARIEIRA, Gloria; KUPFER, Pedro. Mesa redonda "Viver a espiritualidade no cotidiano". *5º Yoga Sangam.* Mariscal (Bombinhas, SC), 2004.

TYLER, Kathy; DRAKE, Joy. *O livro das cartas dos anjos*. São Paulo: Taygeta Editora & Consultoria, 2001.

O Veda e os "hinduísmos"

por Loka Sākṣī Dāsa

Quando, na tradição hindu, afirma-se que o Veda é "eterno" e "sem autor", refere-se a ele não como uma "fonte ou meio de obtenção de conhecimento válido" (*pramāṇa*), mas sim como o "próprio conhecimento em si" (*pramā*).

Os Daśa-Mahāvidyās, "dez grandes verdades", cada uma representada como uma deusa – a 1a. é Kali. Gouache em papel. C. XIX.

Fonte: MOOKERJEE, Ajit. *Ritual Art of India.* New Delhi: Timeless Books, 1998, ilustração 96.

Seria o conhecimento perene arquetípico, manifesto pela revelação, portanto "eterno" (*sanātana*) e "sem-autor", de origem divina e não-humana (*apauruṣeya*). Os seguidores da cultura vêdica também consideram as escrituras de outras tradições religiosas, tais como o *Avesta*, a *Bíblia*, o *Corão* etc., como sendo manifestações desse Veda perene e universal.

Mas quando se alude aos Vedas como a "fonte ou meio de obtenção do conhecimento revelado", como escrituras religiosas manifestas na história, eles certamente têm uma origem e autores. Os autores ou videntes dos Vedas, seriam os *ṛṣis*, profetas e sábios que editaram todo o conhecimento (Veda) recebido em revelação, e transmitiram-no em sucessão discipular (*paramparā*). Inclusive há referência a um editor mítico dos Vedas chamado Vyāsadeva.

Os seguidores da cultura vêdica também consideram, as escrituras de outras tradições religiosas, tais como o *Avesta*, a *Bíblia*, o *Corão* etc., como sendo manifestações desse Veda perene e universal.

Portanto, decorrente da necessidade histórica quando da manifestação e evolução do conhecimento espiritual, encontramos na Índia duas versões do conhecimento vêdico: o Nigama[1] e o Āgama[2].

O Nigama é o Veda em seu sentido mais estrito, ou seja, a tradição literária associada historicamente à tradição brâmane. Constitui-se dos Śruti, Smṛtis, Itihāsas e Purāṇas.

Os Śrutis ("o que foi ouvido") abrangem os quatro Saṁhitas e seus suplementos, os Brāhmaṇas, os Āraṇyakas e as Upaniṣads. As Saṁhitās ou coleções: *Ṛgveda*, *Yajurveda*, *Samaveda* e *Atharvaveda* contêm o conhecimento sagrado revelado em forma de hinos, preces e fórmulas rituais. Os Brāhmaṇas são comentários sobre as Saṁhitās e descrevem os rituais vêdicos no contexto doméstico e solene das cidades (*gṛhastha-dharma*). Os Āraṇyakas tratam das técnicas de penitência e meditação para os que vivem reclusos nas florestas

(*brahmachari* e *vanaprastha dharma*). As Upaniṣads são tratados filosóficos esotéricos que apresentam a conclusão dos Vedas e discutem principalmente a natureza do Ser *(ātman)* e do Absoluto (*Brahman)*, sobretudo para os que buscam *mokṣa* ou liberação (*sannyasa-dharma*).

Os Smṛtis ("o que foi lembrado") compreendem uma variedade de trabalhos filosófico-jurídicos sobre a teologia e deveres religiosos (por exemplo, o *Manu-smṛti*).

Os Itihāsas ("assim foi") ou épicos, tais como o *Rāmāyāna* e o *Mahābhārata*, narram as façanhas dos grandes heróis e ilustram a aplicação prática do conhecimento dos Vedas, Brāhmaṇas e Upaniṣads, bem como das leis dos Smṛtis no contexto da civilização da Índia ou *Bhārata-varṣa*.

Os Purāṇas ("a tradição arcaica"), tratados cosmogônicos e mitológicos, apresentam os ensinamentos religiosos e filosóficos e evocam a devoção religiosa.

Esses Nigamas podem ser classificados em várias seções ou *kāṇḍas*, a prévia (*pūrva*), denominada de *Karma-kāṇḍa* – "divisão voltada para o *karma* ou execuções rituais" –, e a posterior (*uttara*), denominada de *Jñāna-kāṇḍa* – "divisão voltada para o conhecimento" – das quais as Upaniṣads são a "finalização" ou culminação, o *veda-anta*". Essas duas seções estabeleceram as bases do "bramanismo" ortodoxo que constituiu a elite da sociedade hindu. Essa aristocracia, cristalizando o sistema de castas hereditárias, monopolizou a religião dos sacrifícios vêdicos, bem como a do conhecimento esotérico das Upaniṣads. Mais acessível a todos, entretanto, é a *Upāsana* ou *Bhakti-kāṇḍa* – "divisão voltada para o Yoga e a religiosidade devocional". São os movimentos da disciplina e misticismo (Yoga) e do devocionalis-

Os Āgamas, também conhecidos por Tantra *"tear"*, *"linha"* (conhecimento que foi urdido ou expandido), são a revelação do Veda, segundo as tradições e realizações dos místicos e devotos, para o benefício de todos, sem qualquer tipo de restrição, tais como sexo e casta.

A tradição tântrica dos Āgamas representa o lado feminino das escrituras sagradas, considerando a "energia" (*śakti*) do "possuidor da energia" (*śaktiman*).

mo esteticamente orientados (*bhakti*) que forneceram caminhos (*mārga*) alternativos da salvação, em adição aos *karma-kāṇḍa* e *jñāna-kāṇḍa* vêdicos. Sua inspiração é encontrada nos épicos e nos Purāṇas, bem como na tradição do Āgamas ou Tantras, que trataremos a seguir. Aqui fica patente o sincretismo vêdico que deu origem ao hinduísmo moderno.

Os Āgamas, também conhecidos por Tantra "*tear*", "*linha*" (conhecimento que foi urdido ou expandido), são a revelação do Veda, segundo as tradições e realizações dos místicos e devotos, para o benefício de todos, sem qualquer tipo de restrição, tais como sexo e casta. Considera-se que os Āgamas são as escrituras vêdicas próprias para a *kali-yuga*, a era em que vivemos há mais de 5.000 anos. Juntamente com a tradição dos Smṛtis e Purāṇas, eles deram os fundamentos e constituem os textos canônicos das três grandes denominações do hinduísmo: Vaiṣṇavismo, Śaivismo e Śaktismo.

Os Āgamas são tratados teológicos, manuais práticos de adoração, que explanam a adoração externa do Senhor em ídolos, templos, etc., e podem ser de dois tipos: 1) *Vaikanasas*, que fazem uso exclusivamente de *mantras* vêdicos; e 2) *Tantras*, que utilizam *sūtras* e *bīja-mantras*, bem como *mūdras, yantras* e *maṇḍalas*, que não são encontrados nos rituais mencionados nos Vedas. Todos discorrem sobre (i) *Jñāna* ou conhecimento, (ii) *Yoga* ou meditação, (iii) *Kriyā* ou forma e (iv) *Charya* ou ação. Eles também fornecem detalhes elaborados sobre ontologia, cosmologia, liberação, devoção, meditação, filosofia dos *mantras*, diagramas místicos (*yantras*), encantos e feitiços, construção de templos, fabricação de imagens, observações domésticas, regras sociais e festivais públicos.

A tradição tântrica dos Āgamas representa o lado feminino das escrituras sagradas, considerando a "energia" (*śakti*) do "possuidor da energia" (*śaktiman*). Portanto há uma diferença entre as tradições arcaicas dos Āgamas e a teologia gnóstica desenvolvida por Śaṅkara no século VI d.C. Não devemos, portanto, confundir os hinduísmos agâmicos, encontrados no Śaivismo, Śaktismo e principalmente no Vaiṣṇavismo, com o hinduísmo Smarta de Śaṅkara que considera a adoração no templo apenas como instrumental e, portanto uma forma inferior de prática espiritual. A tradição agâmica, entretanto, em todas as tradições *vaiṣṇavas* e em algumas das tradições *śaivas* e *śaktas*, não considera os mundos material e espiritual como irreais, *māyā*, ou mera ilusão; a natureza ou *śakti*, apesar de se manifestar ciclicamente e de seu produto ser temporário, é real e sagrada, sendo uma forma manifesta do Deus transcendental. A adoração nos templos hindus baseia-se nessa crença e é a contribuição mais importante da tradição agâmica.

O hinduísmo não pode ser considerado como uma única fé, mas sim um mosaico de múltiplos caminhos, genericamente organizados em volta de quatro denominações principais – o Vaiṣṇavismo, o Śaivismo, o Śaktismo e o Smartismo. Trata-se de um coletivo de religiões que partilham de princípios éticos, sociais, filosóficos e religiosos comuns, mas com identidades teológicas bem definidas. Cada uma delas se distingue pelo conceito último que tem sobre a deidade. Para os *vaiṣṇavas*, Viṣṇu (ou Kṛṣṇa) é o Deus Supremo, fonte de opulências infinitas e transcendentais. Para os *śaivistas*, Śiva é o Deus Supremo, Senhor da natureza e imanente. Para os *śaktas*, a Deusa Devī, a mãe Natureza, é Suprema. Para os Smartas, os hindus ecléticos, a escolha e a concepção da Deidade são deixadas para os devotos, porque, no final das contas, para eles, a realidade última é impessoal e pode ser adorada provisoriamente em qualquer forma.

O hinduísmo não pode ser considerado como uma única fé, mas sim um mosaico de múltiplos caminhos, genericamente organizados em volta de quatro denominações principais – o Vaiṣṇavismo, o Śaivismo, o Śaktismo e o Smartismo.

O que caracteriza a identidade particular de cada um desses hinduísmos é sua postura metafísico-teológica. Metafisicamente falando, temos a questão: a realidade é uma ou muitas? Percebemos a diversidade das coisas, mas, ao mesmo tempo, nossa mente é conduzida incorrigivelmente a uma unidade quando concebe o "ser", a "realidade" ou a "existência". Qual delas é real ou irreal: nossa percepção plural, ou unitária, ou ambas? Em outras palavras, o que é real e o que é irreal: "diferença" ou "identidade", ou "ambas"? O problema se apresentaria da seguinte forma: a realidade possui uma dimensão transcendental e outra fenomenal; seriam essas dimensões diferentes ou idênticas, ou ambas?

Para responder a essas questões, encontramos na tradição vêdica três posturas filosófico-teológicas: a da "diferença", a da "identidade" e a da "diferença na identidade". Classificam-se, então, os sistemas filosóficos (*darśanas*) e as escolas hindus conforme sua identificação com essas três "teologias".

O problema se apresentaria da seguinte forma: a realidade possui uma dimensão transcendental e outra fenomenal; seriam essas dimensões diferentes ou idênticas, ou ambas?

1) Teologia da diferença – "Diferença é real, identidade é irreal". Pode ser encontrada nos *darśanas* do Saṅkhya, Yoga, Pūrva-Mīmāṁsā, Vaiśeṣika e Nyāya; na escola *vaishnava* do Dvaita-vedānta ("dualismo" de Madhva), e nas escolas *śaivas* do Śaivismo *Pāśupata* e do *Śaiva Siddhānta.*

2) Teologia da Identidade – "Identidade é real, diferença é irreal". Faz lembrar o idealismo budista e é encontrada exclusivamente na escola Advaita-vedānta (" não-dualismo" de Śaṅkara).

3) Teologia da diferença-na-identidade – "Ambas são reais". Encontrada nas escolas *vaiṣṇavas* do Viśiṣṭādvaita-vedānta ("não-dualismo qualificado" de Rāmanuja), Svābhāvika-dvaitādvaita-vedānta ("dua-

Portanto, devido à complexidade que é o hinduísmo e suas fontes, faz-se mister uma visão mais profunda do conhecimento perene, que perpassa todas essas diferentes tradições.

lismo-não-dualista natural qualificado" de Ninbārka), Śuddhādvaita-vedānta ("não-dualismo puro" de Vallabha) e Acintya-bhedābheda-vedānta ("dualismo-não-dualismo inconcebível" de Chaitanya) e em algumas escolas *śaivistas*, como o Āvādvaita e o Śakti-viśiṣṭādvaita.

Portanto, devido à complexidade que é o hinduísmo e suas fontes, faz-se mister uma visão mais profunda do conhecimento perene, que perpassa todas essas diferentes tradições, para que possamos ir além de todo sectarismo, numa atitude madura de respeito à pluralidade de ação e pensamento condizente com o grau de realização de cada um.

Isso já foi demonstrado pelas palavras de Kṛṣṇa na *Bhagavadgītā* (4.11):

> *ye yathā māṁ prapadyante tāṁs tathaiva bhajāmy aham*
>
> *mama vartmāvartante manuṣyāḥ pārtha sarvaśaḥ*
>
> "A todos Eu recompenso proporcionalmente ao grau de sua rendição a Mim. Ó filho de Pṛtha, em qualquer circunstância, todos seguem o Meu caminho." ॐ

Loka Sākṣī Dāsa (Lúcio Varela) é formado em Filosofia, com pós-graduação em Ciência da Religião (UFJF).
lokasaksi@yahoo.com.br

[1] *Nigama*: da raiz verbal *ni√ gam*. "estabelecer". "aquilo que foi estabelecido"

[2] *Āgama*: da raiz verbal *ā√ gam*. "vir para cá". "aquilo que desce, que é transmitido".

Saṁsāra significa andar em círculos

por Georg Feuerstein

Os sábios indianos[1] cunharam um excelente termo para o tipo de situação na qual nos encontramos durante todo o tempo em que não estamos iluminados ou liberados. Eles falam de *saṁsāra*, o que, literalmente, significa "confluência" – o fluxo conjunto das condições que formam nossas vidas finitas.

Astrônomos fazendo observações. 1840. Miniatura Mughal.
Fonte: MICHAUD, Roland e Sabrina. Mirror of India. London: Thames and Hudson, 1990, ilustração 61.

Outra tradução do termo, mais descritiva, é "andar em círculos". Pois isso é exatamente o que ocorre no patamar da existência condicional, que é o nosso *locus*. Incontáveis seres repetem-se a si mesmos infinitamente, ou seja, eles duplicam os seus padrões kármicos, mais e mais.

Saṁsāra, assim sendo, é o "hábito". É a soma total dos hábitos de todos os seres e coisas. Até mesmo um pedaço de rocha, pode-se dizer, está sujeito a um padrão de hábito. Diferentemente do comportamento de um ser humano, que pode ser variado e, ocasionalmente, inesperado, o comportamento da rocha é fortemente estático e totalmente previsível. Todavia é um comportamento; a não ser que insistamos na restrição do uso desse termo apenas para os seres animados e sencientes.

Se, por um lado, esperamos que o comportamento de uma coisa inanimada, como uma rocha, seja completamente previsível, por outro, consideramos a estase – ou rigidez – entre nossos colegas humanos como algo neurótico e indesejável. No entanto, rigidez é uma questão de intensidade, e podemos testemunhar uma grande variação de sensibilidade nos membros da espécie humana. Alguns indivíduos são mais rígidos e previsíveis do que outros. Alguns se comportam como um relógio, outros estão fora de controle. Porém mesmo aqueles que estão fora de controle ou "malucos" são, de várias maneiras, ainda um tanto previsíveis, porque o seu comportamento também é uma mera auto-repetição kármica.

E esse é o dilema da questão: todos somos propensos a nos repetir infinitamente. Há uma letargia incrustada na psique humana, e a resistência às mudanças está profundamente enraizada em nós. Todos parecemos temer mudanças e, em algumas pessoas, esse medo é tão demasiado que ele as paralisa. Outros escondem seus medos com um comportamento "como se" fossem livres disso; eles se desafiam, até com o risco de

Saṁsāra, assim sendo, é o "hábito". É a soma total dos hábitos de todos os seres e coisas. Até mesmo um pedaço de rocha, pode-se dizer, está sujeito a um padrão de hábito.

suas próprias vidas. No entanto, podem ser destemidos em algumas áreas, enquanto que, em outras, são dominados pelo tipo intermitente de desenvolvimento que nasce do medo. Por exemplo, uma pessoa pode ser extremamente heróica e auto-superadora quando escala a montanha mais traiçoeira do mundo mas, lá embaixo, no vale, seu conservadorismo regido pelo medo está encarcerando-o em padrões kármicos autodestrutivos de dependência emocional, obsessão sexual, rigidez moral ou no neurótico desvio de qualquer coisa que desafia a sua figura subjetiva do mundo. No cume, bem acima da linha das árvores, eles sentem a liberdade que os escapa no vale. Mas essa liberdade só pode ser ilusória, enquanto os padrões de hábitos mentais, que impelem o montanhista na busca pela aventura da escalada, estiverem intactos. A verdadeira liberdade apresenta-se quando as tendências kármicas, que criam a personalidade egóica como a primeira posição, são transcendidas.

E esse é o dilema da questão: todos somos propensos a nos repetir infinitamente. Há uma letargia incrustada na psique humana, e a resistência às mudanças está profundamente enraizada em nós.

Assim, a autotranscendência *espiritual* é o verdadeiro heroísmo. Ela, sozinha, acaba com o ciclo auto-repetitivo que os sábios indianos chamam de *saṁsāra*. A liberdade que os seres liberados realizam é a paisagem *imapeável* do próprio Espírito (*ātman*, Puruṣa). Essa liberdade é *nirvāṇa* – a condição "sem-vento", o estado de perfeita tranqüilidade que nenhum evento condicional de *saṁsāra* pode minar. Portanto o ser liberado que ainda está imerso no reino finito da existência não é intimidado por *saṁsāra*. Não há medo da mudança. Nem há qualquer medo da morte que, da perspectiva humana ordinária, represente a transição última. Para o Ser liberado, *saṁsāra* é uma completa não-eventualidade. De fato, a consciência liberada nem sequer opera com o tipo de dualidade implícita na distinção conceitual entre *nirvāṇa* e *saṁsāra*. Pelo contrário, como o mestre de Budismo Mahāyāna Nāgārjuna aponta tão vigorosamente, *nirvāṇa* **é** *saṁsāra* e *saṁsāra* é *nirvāṇa*.

Essa grande realização espiritual vincula o reconhecimento de que, mesmo quando estamos com medo da mudança e da morte e estamos incomodados pelas vicissitudes do *saṁsāra*, estamos imersos na liberdade do Espírito. Pois o Espírito, que é destituído de qualquer traço de sofrimento, é a nossa natureza inalienável. Somos simplesmente ignorantes desta profunda verdade e, conseqüentemente, consideramo-nos como sendo seres finitos que estão destinados a sofrer e morrer. Em outras palavras, é a nossa ignorância (*avidyā*) sobre a nossa verdadeira natureza que é responsável pela identificação errônea com um complexo corpo-mente particular. Na realidade, de acordo com o Yoga, nossa verdadeira identidade é o Espírito, que é a mesma realidade superconsciente em cada um dos seres e coisas.

Assim que respiramos pela primeira vez num corpo humano, essa ilusão é criada e se torna mais dominadora devido à educação do cérebro/mente para funcionar ainda mais nos modos humanos. Ao final, talvez até cheguemos à conclusão de que não há realidade além do corpo-mente e que a consciência é uma função do cérebro. O testemunho de todos os grandes mestres espirituais, no entanto, é o contrário: o que convencionalmente chamamos de consciência (*chitta*) é, meramente, a luz emprestada de uma sublime radiação que excede os níveis físico e mental da existência. É, de fato, fortemente dependente das funções cerebrais que, por outro lado, são dependentes da bioquímica corporal. Mas a consciência – ou superconsciência (*chit*) – não requer neurônios, reações químicas ou partículas atômicas e subatômicas para a sua existência. É, realmente, aquilo de que toda matéria e todos os pensamentos surgem e em que se extinguem à cada momento.

Mesmo quando estamos com medo da mudança e da morte e estamos incomodados pelas vicissitudes do saṁsāra, estamos imersos na liberdade do Espírito.

Essa verdade é vislumbrada em estágios avançados de êxtase (*samādhi*) e totalmente realizada na iluminação (*bodhi*), que é uma troca perma-

nente de identidade: ao invés de nos experienciarmos como um ser individualizado específico, damo-nos conta da nossa verdadeira natureza como sendo o substrato da superconsciência de todos os seres individualizados e os seus ambientes percebidos.

Com a iluminação, cessamos de andar em círculos. Pelo contrário, ficamos no ponto fixo, no eixo da grande roda do *saṁsāra*, que continua rodando e rodando numa velocidade estonteante para todos aqueles que ainda não estão iluminados. Nossos corpos, que são resíduos kármicos cristalizados, continuam a viver os seus destinos (que é a inevitável morte), mas "nós", como Espíritos, não somos afetados de nenhuma maneira pelos processos corporais e pelas experiências.

Segundo algumas escolas de Yoga, a radiação da superconsciência de um ser iluminado gradualmente transforma e transubstancia o próprio corpo físico e cria um "corpo de luz", ou um corpo supercondutivo (*atīvahika-deha*). Esse veículo extrafísico se impõe às leis da natureza e é dotado com todo tipo de capacidades extraordinárias. Realmente, é uma extensão da mente sem limitações dos seres iluminados que perfuraram o véu da ilusão (*māyā*), e está perfeitamente afinado com a Realidade última. Esse corpo supercondutivo permite àquele que está liberado permanecer na dimensão condicional e serve para despertar os outros sem se tornar sujeito à decadência e à morte, que é o inexorável fado dos nossos corpos ordinários.

Georg Feuerstein dirge o Traditional Yoga Studies.
www.yrec.info

Tradução de Rodrigo Gomes Ferreira.
rodrigogf@yahoo.com

[1] O adjetivo no original, em inglês, é "*indic*", que diz respeito à todo o sub-continente indiano; portanto um conceito mais amplo do que "indiano". Mesmo assim, por uma questão de fluidez e de melhor associação semântica para o leitor brasileiro, obtei por "indiano" sempre que no original aparecia "*indic*". [N.T.]

yoga.pro.br

O maior segredo do Yoga
é que não há segredo algum.
O Yoga é um livro aberto
para quem quiser ler.

Leia a nova página
www.yoga.pro.br

Um mergulho na paz

Prof. Hermógenes

Autor de vários livros de Yoga, ministra aulas há mais de 42 anos.

www.profhermogenes.com.br

Arquitetura Rajput em Udaipur. Detalhe de uma miniatura. Séc. XVIII.
Fonte: MICHAUD, Roland e Sabrina. *Mirror of India*. London: Thames and Hudson, 1990, ilustração 25.

Um dia, um gênio estava na praia a ver o mar. Era um daqueles maravilhosos seres que podiam usar os imensos poderes do céu.

A certa hora, observou que uma ânfora pequena ia e vinha, flutuando nas ondas.

- Que és? – perguntou o gênio.

- Sou *Ahamkara*. Sou apenas um pouquinho da água do mar – respondeu uma vozinha tímida e sofredora.

- Estás enganado. Não és somente um pouquinho do mar. Em realidade, és o próprio mar.

- Quem me dera, Senhor. Sou coisa nenhuma. Sou tão miserável! Não passo de um porçãozinha do mar, dentro desta ânfora – continuou a lamentar-se e a teimar *Ahamkara*.

- Em verdade, repito, estás errado. És todo o mar infinito.

Para provar o que dizia, com um golpe de bastão, arrebentou a ânfora, ao mesmo tempo que perguntava, desafiando.

- *Ahamkara*, onde estás?! Quem és?!

E o mar infinito respondeu com silêncio.

Fonte: HERMÓGENES, José. Mergulho na paz. 22. ed. Rio de Janeiro: Record, 1994. p. 147-148.

O fluxo de *soma*

por David Frawley

No artigo a seguir, iremos discutir o princípio vêdico de *soma* e o seu princípio correlato de *agni*, como forma de ajudar-nos a entendermos a alquimia interna por trás do processo do Yoga. Isto talvez proporcione um ângulo de abordagem diferente daqueles com que a maioria dos praticantes está familiarizada, mas se espera que possa proporcionar uma nova perspectiva para ajudar as suas práticas. As idéias aqui também podem ser complementadas com o artigo do autor "*Agni e o fogo da investigação de ātman*", publicado nos Cadernos de Yoga 3.

A deusa em diálogo consigo mesma.
Fonte: MOOKERJEE, Ajit. *Ritual Art of India*. New Delhi: Timeless Books, 1998, ilustração 87.

Soma e *ānanda*

O ritual vêdico atinge o seu clímax na oferenda de *soma*, quando sucos de plantas especialmente preparados são oferecidos ao fogo sagrado (*agni*) como a bebida dos deuses. Mas este antigo ritual reflete um ritual interno mais profundo ou uma alquimia da consciência, que é o que realmente importa. Explorando-se este processo, descobriremos vários segredos da prática de Yoga, incluindo o caminho da investigação de *ātman* ou Jñāna Yoga.

Soma é, antes de tudo, parte de um grande simbolismo universal. *Soma* permeia o mundo externo como a água em suas várias formas na Terra e no céu, como a seiva nas plantas, os fluidos vitais nos animais, a lua, e, até mesmo, as águas (campo vibracional) no espaço. *Soma* existe dentro de nós mesmos como um princípio psicológico de sentimento, amor e inspiração, incluindo a criatividade que manifestamos de diversas formas.

Soma existe dentro de nós mesmos como um princípio psicológico de sentimento, amor e inspiração, incluindo a criatividade que manifestamos de diversas formas.

E, além disto, *soma* é um princípio espiritual, um aspecto do Infinito e uma chave para a imortalidade. No estado de meditação, o cérebro e a mente naturalmente secretam um tipo especial de *soma* ou néctar de paz e contentamento, que reflete este *soma* espiritual. Em última instância, *soma* é a bem-aventurança de toda a existência, o *ānanda* pelo qual o universo é criado e para o qual ele deve retornar. É este *soma* ou *ānanda* que é a matéria-prima ou a substância primordial por trás do mundo inteiro.

Soma e *agni*: bem-aventurança e consciência

No entanto, para realmente se entender *soma*, devemos também entender *agni*, o fogo, a luz ou o princípio energético que é a sua contraparte. No

pensamento vêdico, os princípios gêmeos de *agni* e *soma* estão por trás de todo o funcionamento do universo, em todos os níveis. Num nível externo, referem-se aos grandes elementos do fogo e da água, mas os seus simbolismos internos vão muito mais fundo. Tal divisão bipartida da realidade toma várias formas como Puruṣa e Prakṛti, Viṣṇu e Lakṣmī, Śiva e Śakti. De fato, o Senhor Śiva, a Suprema Divindade, é tido como *agni-somātmakam* ou ambos, *agni* e *soma* em natureza. Seu lado direito é *agni* em natureza – impetuoso, severo ou masculino. Seu lado esquerdo é *soma* em natureza – aquoso, gentil ou feminino. Estas são as bases das suas duas manifestações como impetuoso (*ghora* ou *agni*) e gentil (*saumya* ou *soma*).

Porém, mesmo como elementos, *agni* e *soma* são mais do que simples simbolismos externos. *Agni* como fogo representa a luz (*jyoti*) em um sentido amplo, que inclui a luz da percepção e a luz da consciência, não simplesmente a luz como um princípio material. *Soma* como água (*āpas*) é um meio no qual a luz pode ser refletida, que é, em última análise, uma qualidade da própria luz. No que diz respeito a isto, *soma* não é somente água, mas a mente e, em última análise, o poder de reflexão da própria consciência.

Agni como fogo representa a luz (*jyoti*) em um sentido amplo, que inclui a luz da percepção e a luz da consciência, não simplesmente a luz como um princípio material.

Soma como um poder cósmico, no entanto, não é simplesmente aquoso em sua natureza. Ele possui uma qualidade oleosa que pode nutrir e manter o fogo. A este respeito, ele tem sido comparado ao *ghī* (*ghṛta*) na textura. Todos os objetos que podemos ver são como combustíveis para a chama da nossa atenção. *Soma* também possui uma qualidade doce e tem sido comparada ao mel (*madhu*). Tudo o que vemos é como uma flor, da qual o mel da bem-aventurança pode ser extraído. Estas propriedades que podem sustentar a luz e proporcionar alegria permeiam todo o espaço. Grandes *yogis* podem acessar isto com os seus corpos sutis (*liṅga* ou corpo de fogo) e mover-se à vontade por todo os mundos, nutrindo-se e deleitando-se com tudo o que percebem.

Soma é o deleite, que é a contrapartida da luz. Em um nível mais profundo, *agni* é o fogo da consciência (*chidagni*) que é refletido em *soma* ou água da bem-aventurança. Com respeito a isto, *agni* e *soma* são, em última instância, a mesma coisa; dois aspectos complementares de Brahman.

Deleite sem objeto

O mais alto *soma* é o deleite inerente na existência em si (Brahman) e não simplesmente o prazer produzido pelo contato com objetos externos. *Soma* é o "puro deleite" que estamos realmente buscando em tudo o que perseguimos, não meros prazeres temporários que gastam os sentidos e são somente um reflexo. Qualquer felicidade que é baseada no contato com um objeto externo deve ser momentânea, e deve, inevitavelmente, terminar em dor. Esta mais alta alegria "sem objeto" ou de autodeleite pode apenas ser percebida por uma consciência interna além das flutuações da mente, pela chama fixa da atenção. Podemos atingir isto com a entrada no estado de testemunha (*sākṣi-bhāva*) que provê a alegria da percepção e evita a dor do envolvimento. Enquanto nos apoiarmos em contatos externos para ganharmos nosso *soma* ou felicidade, não poderemos escapar da roda do sofrimento.

O mais alto *soma* é o deleite inerente na existência em si (Brahman) e não simplesmente o prazer produzido pelo contato com objetos externos.

Todos estamos buscando alguma forma de felicidade na vida. Todos nós queremos duradoura bem-aventurança. Esta busca de *soma* é inerente à alma, a qual está sempre buscando retornar à sua origem em Deus. Similarmente, estamos sempre extraindo alguma forma de *soma* da nossa experiência de vida. Esta essência ou *rasa* é, em última instância, deleite. É por isto que as Upaniṣads referem-se ao Ser como *rasa* (*raso vai saḥ*).

O Ser é tido como a fluidez da água, o calor do fogo, o poder de mover do vento, o poder de segurar da terra e o poder de permear do espaço. É a qualidade única ou essência especial, o que há de mais alto e melhor em todas as coisas. Esta essência única é *soma*. Descobrimos o Ser ao ir à essência de nossa própria natureza. O Ser é o olho do olho, o ouvido do ouvido, a mente da mente. É a verdade da verdade. Esta extração da verdade de tudo o que conhecemos é a extração do *soma* que está escondido em todas as coisas. Este processo de extração ocorre no filtro de purificação (*pavitra*) do coração, pela luz com a qual podemos discernir o coração ou o cerne de todas as coisas.

O vidente e a vidência

Com relação ao Yoga do conhecimento (Jñāna Yoga), *agni* é o vidente e *soma* é a vidência. O vidente possui uma qualidade de fogo e funciona através da luz. A vidência é o campo iluminado pela luz e é, na verdade, apenas luz ou consciência refletida externamente. Nosso próprio poder de vidência é um poder de fogo, enquanto tudo o que vemos é, potencialmente, combustível para ele. Se nossa vidência é clara, então podemos desvendar o *soma* ou o *ānanda* escondido em tudo o que vemos. O fogo da vidência é capaz de rasgar, cozinhar e trazer à tona a essência de tudo o que observamos. A chave para a alquimia de *jñāna* (autoconhecimento) é que tudo o que olhamos com total concentração, com um *agni* ou fogo da atenção totalmente energizado, produzirá *soma* ou deleite, não com uma alegria externa, mas como a própria bem-aventurança do Ser.

A chave para a alquimia de *jñāna* (autoconhecimento) é que tudo o que olhamos com total concentração, com um *agni* ou fogo da atenção totalmente energizado, produzirá *soma* ou deleite

Quando olhamos para as coisas diretamente, sem divisões, suas essências vêm à superfície, que são *ānanda*. Este é o estado de *samādhi*, que é

o fluxo de *soma* em um nível interno. A união de *agni* e *soma* é a união do observador e do observado. Quando aprendermos a olhar para o nosso Ser interior de forma total e completa pela prática da investigação de *ātman*, então o deleite inerente ao Ser deverá vir à superfície como o *soma* final ou autodeleite.

Os cinco *kośas*

Os cinco invólucros ou *kośas* são um ensinamento *yogue* comum, desde a *Taittirīya Upaniṣad*. Cada um destes cinco níveis da nossa natureza tem sua própria forma de *agni* ou fogo, que é sua energia essencial. Cada um possui sua forma equivalente de *soma* que é seu principal combustível. *Agni* é aquele que come ou aproveita, enquanto *soma* é a comida ou a substância aproveitada.

No nível físico (*annamayakośa*), o fogo digestivo (*jathargni*) é *agni* e a comida e a bebida que ingerimos pela boca é *soma*. Formas superiores de *soma* incluem comidas, bebidas e ervas especiais rejuvenescedoras que podem revitalizar o corpo, o cérebro e o sistema nervoso.

No nível prânico ou vital (*prāṇamayakośa*), *prāṇāgni*, ou o fogo vital, é *agni*, e nosso desfrute vital com exercícios e atividades é *soma*. Formas prânicas superiores de *soma* incluem práticas de *prāṇāyāma* que podem revitalizar nossos *prāṇas* internos e balancear suas energias em direção à transformação.

O Ser é tido como a fluidez da água, o calor do fogo, o poder de mover do vento, o poder de segurar da terra e o poder de permear do espaço.

No nível da mente exterior ou sensorial (*manomayakośa*), o fogo mental (*manasikāgni*) é *agni* e nossos vários desfrutes sensoriais são *soma*. Formas mentais superiores de *soma* incluem mantra, visualizações e meditações que trazem um nível mais alto de experiência na mente.

No nível da mente interna e discriminativa (*vijñānamayakośa*), *buddhi*, ou a inteligência discriminativa, é *agni*, e os vários princípios, crenças, idéias ou *dharmas* que perseguimos na vida são *soma*. Tipos especiais de *soma* para a mente superior incluem meditações na verdade sem forma, unidade, bem-aventurança e harmonia.

No nível da alma (*jīva* ou *ānandamayakośa*), nossa consciência interna (*chitta*) é *agni*, e todas as nossas experiências de vida e memórias são *soma*. Tipos especiais de *soma* para isto incluem a prática da investigação de *ātman* na qual digerimos nossas experiências de vida, queimando nossos *saṁskāras* (tendências kármicas interiores) e as transformamos em pura consciência.

Neste sentido, a alma ou *jīva* colhe sustâncias, impressões e idéias do mundo externo e extrai delas o néctar de *ānanda*, da mesma maneira como a abelha junta o pólen de várias flores e o transforma em mel. O resultado final é a essência (*rasa*) da nossa experiência que se torna o *ānanda* ou *soma kośa*, em que nossos karmas e *saṁskāras* são mantidos. Aqueles que cultivaram o fogo da consciência são capazes de transformar todas as suas experiências, incluindo a de sofrimento, em *soma* e *ānanda*. Isto os leva além do campo de todos os *kośas*.

Aqueles que cultivaram o fogo da consciência são capazes de transformar todas as suas experiências, incluindo a de sofrimento, em *soma* e *ānanda*.

Agni e *soma* e a prática de Yoga

Na prática de Yoga, *agni* é a força de fogo da *kuṇḍalinī* que reside no *chakra* raiz ou terra, embaixo. É o poder da aspiração que se levanta da região baixa e ascende para os céus acima. *Soma* é o néctar aquoso que reside no *chakra* coronário ou da cabeça. É o poder da graça divina que vem de cima. À medida que *agni* se levanta, *soma* desce. As gotas oleosas de *soma* proporcionam o combustível para *agni*, para ajudar no seu movimento ascendente.

A tradição *yogue* nos ensina que o *chakra* coronário é a região da lua ou *soma* (*chandra kanda*), exatamente como os três *chakras* baixos são a região do fogo (*agni-kanda*). *Soma*, de acordo com os Vedas, flui por mil canais. Estes são as mil correntes do *chakra* coronário, o *sahasrāra* ou lótus de mil pétalas. Fisiologicamente, *agni* relaciona-se ao plexo solar, enquanto *soma* relaciona-se ao palato mole na cabeça, à fonte da saliva e a outras secreções na cabeça. Balancear estes dois centros de energia é uma importante prática de Yoga.

Soma e o coração

Ainda no pensamento vêdico, *soma* descende e flui através do filtro de purificação (*pavitra*) do coração, que é também a residência original de *agni*. O coração é o local de encontro dos princípios duais de *agni* e *soma*, fogo e água, ou consciência e deleite. No que diz respeito a isto, devemos lembrar que o coração espiritual ou *hṛdaya* não é simplesmente uma localização no peito. Está também ligado com o centro da lótus de mil pétalas.

Tudo está contido no pequeno espaço (*dahara-ākāśa*) dentro do coração, incluindo todos os outros *chakras*. Ele contém o universo inteiro, todas as palavras e planos de experiência, todo o tempo e o espaço, bem como o que está além de toda a manifestação. É a morada original de Deus e da alma. De fato, a alma é *soma* ou a comida de Deus na sua criação. Neste local supremo, Deus é o fogo inextinguível e todo o universo é a sua infinita oferenda.

Investigação de *ātman* e entrega

Agni é o esforço ascendente da alma em direção ao divino, enquanto *soma* representa a graça descendente de Deus. *Agni* representa nossas vontades e aspirações à verdade, enquanto *soma* representa o que nos

inspira e o objetivo que buscamos. É por isto que *agni* ou fogo é representado por um triângulo virado para cima, enquanto água ou *soma* é representado por um triângulo virado para baixo.

Quanto a isso, *agni* representa Jñāna Yoga ou o Yoga do conhecimento, que funciona pelo calor e fricção da introspecção e da investigação de *ātman*. Este é o principal movimento ascendente da alma. De maneira parecida, *soma* representa Bhakti Yoga ou o Yoga da devoção, que caminha pelo fluxo da entrega. Este é o principal movimento descendente da graça.

Investigação de *ātman* (Jñāna Yoga) é o melhor, mais simples e direto método para o cultivo de nosso fogo interno e para alcançarmos a luz suprema. Entrega a Deus ou devoção (Bhakti Yoga) é o melhor, mais simples e mais direto método para abrirmos o fluxo de graça e alcançarmos o mais alto deleite.

Investigação de *ātman* (Jñāna Yoga) é o melhor, mais simples e direto método para o cultivo de nosso fogo interno e para alcançarmos a luz suprema.

A prática de meditação deve sempre almejar um duplo cultivo tanto de *agni* quanto de *soma*, com um aprofundamento tanto da percepção quanto da alegria. Cultivar *agni* significa cultivar a chama de nossa atenção, concentração, percepção e discriminação. Significa aumentar o poder da mente para investigar, perceber, penetrar e transformar.

Cultivar *soma* significa cultivar o combustível da devoção, receptividade, amor e entrega. Significa aumentar o poder de sentir, dissolver, fundir e se tornar um com todos. Devemos acabar nos dando conta de que todas as coisas são oferendas da luz divina da consciência dentro de nós.

Um questionamento interno ou investigação de *ātman* está sempre ocorrendo dentro de nossas mentes, apesar de quebrado ou limitado por outros hábitos, impulsos e considerações. O cerne da nossa cons-

ciência está sempre buscando o significado e o propósito das nossas vidas. Estamos sempre refletindo sobre nós mesmos de várias maneiras, através das quais vários sentimentos e esclarecimentos ou *somas* surgem e nos propiciarão prazer ou dor.

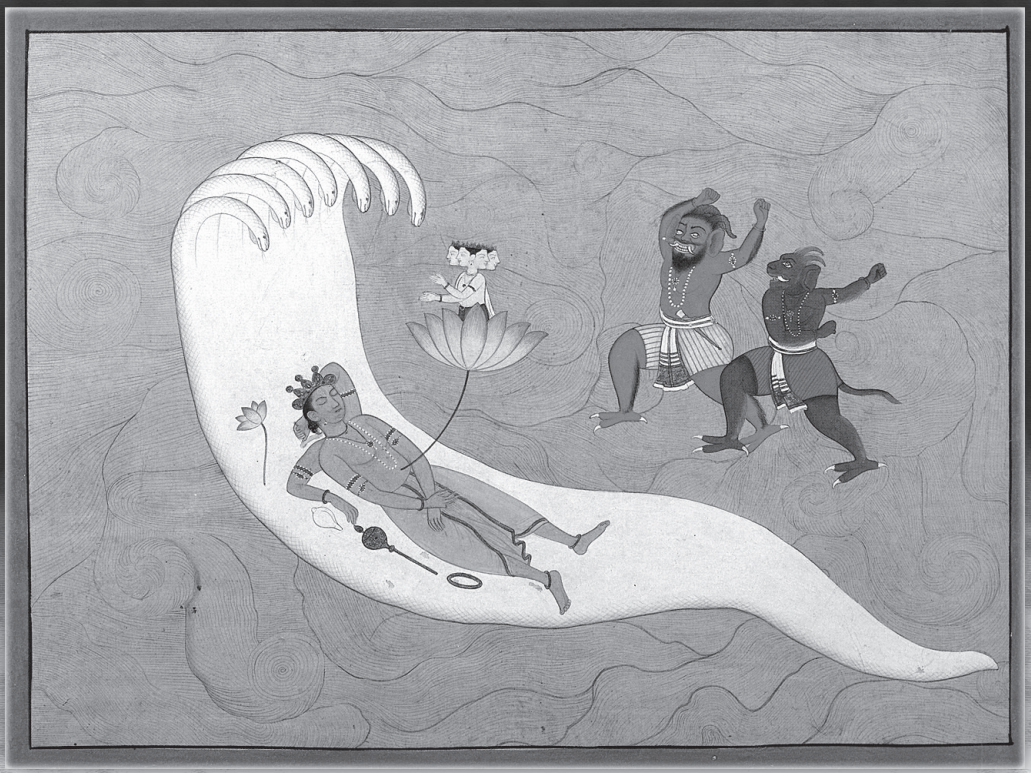
A investigação de *ātman* não é algo como a imposição de alguma filosofia em nossa mente ou mesmo a prática de uma determinada técnica, por mais úteis que tais fatores sejam. É sobre abrir este fluxo interno da observação de *ātman*, que está conectado em um nível mais profundo com o fluxo interno da graça. Devemos cultivar nossa chama de investigação, mas também nos abrir para o fluxo da graça que o torna possível para sustentarmos isto. Devemos deixar nossa chama interna vir à tona para que encontremos a graça que permeia todo o universo e também está conectada ao cerne do nosso ser.

Quanto a este assunto, há uma metáfora útil: a mente é como um graveto; o conhecimento (*jñāna*) é como a chama, mas a devoção (*bhakti*) é o óleo (*ghī*). Sem o óleo para manter a chama, ela irá simplesmente queimar todo o graveto. E, assim, a mente que não tem aquele fluxo de graça ou devoção pode queimar-se ou secar-se toda pela chama do conhecimento. Devemos sempre nos lembrar de manter nosso *soma* fluindo.

David Frawley dirige o American Institute of Vedic Studies.
www.vedanet.com.

Este texto foi publicado originalmente (em inglês)
no *Mountain Path of the Sri Ramasramam* (Ramana Maharshi).

Tradução de Rodrigo Gomes Ferreira.
rodrigogf@yahoo.com



O Yoga e o surfe

por Fábio Perin

A procura de Yoga por parte dos praticantes de surfe não constitui um fenômeno recente e, desde a década de 60 e 70, muitos atletas competidores já haviam se tornado praticantes de Yoga. Porém foi durante a segunda metade da década de 90, devido ao alto grau de competitividade e performance que o surfe atingiu, que muitos surfistas começaram a redescobrir no Yoga um importante complemento visando a preparação para a competir.

Vishnu reclinado no poder-serpente primordial. Gouache em papel. C. XVIII.
Fonte: MOOKERJEE, Ajit. Ritual Art of India. New Delhi: Timeless Books, 1998, ilustração 67.

Essa redescoberta também coincidiu com um maior interesse da população em geral por essa prática. Esse interesse permitiu que o Yoga se difundisse e que muitas escolas surgissem; contudo esse crescimento foi acompanhado de uma total desinformação do que vem a ser o Yoga.

O "pré-conceito" sobre Yoga criado foi o de que se trata de uma prática de caráter físico envolvendo posturas contorcionistas que servem para nos aliviar do estresse. Em virtude dessa visão errônea, muitos atletas acabam procurando o Yoga por acharem que precisam de mais flexibilidade e mais força. Se por um lado foi bom que o Yoga se popularizasse, por outro, essa filtragem dos aspectos místicos do Yoga limitou as possibilidades mais profundas da prática, principalmente os seus aspectos psicológicos.

Ainda somos demasiadamente cartesianos, apesar de nosso discurso já ter incorporado axiomas como "integração corpo e mente" e "mente sã em corpo são"; nossa experiência é ainda um tanto disjuntiva. Nossas ações são ainda "reflexivas", ou seja, só entramos em contato com nossas experiências através do *reflexo* da *reflexão*. Isso acaba por nos induzir à velha dicotomia corpo-mente: a mente como essência de si e o corpo como veículo ou parte dessa essência. Nesse sentido, a neurociência tem prestado um grande serviço, mostrando que nossas atividades mentais são produtos de entidades físicas e totalmente atreladas a elas. Paradoxalmente, a mesma neurociência tem nos mostrado que o mundo físico apreendido pela percepção (os objetos que nos rodeiam e nossos próprios corpos) são produtos mentais, processos neurobiológicos que criam uma "realidade" a partir de algumas pistas ambientais e que o conhecimento adquirido está limitado por nossas configurações estruturais. Em poucas palavras: o corpo produz a mente que produz o corpo.

Ainda somos demasiadamente cartesianos, apesar de nosso discurso já ter incorporado axiomas como "integração corpo e mente" e "mente sã em corpo são"; nossa experiência é ainda um tanto disjuntiva.

É nesse sentido que procuramos discutir, à luz dos conhecimentos das ciências do cérebro, os efeitos da prática de Yoga sobre o cérebro/mente dos atletas, dando um enfoque especial aos surfistas.

Yoga e neurociência

Entender o funcionamento do sistema nervoso por si só já constitui uma tarefa extremamente árdua, visto a complexidade da estrutura e funcionamento deste. Associar mudanças de atividade nas estruturas com as informações provenientes do meio ou com os comportamentos emitidos nos têm sido possível somente agora pelo desenvolvimento de diversas técnicas de *imageneamento funcional*. Contudo a precisão de tais técnicas é ainda questionável, visto que os métodos são por aproximação, apontando muito mais aspectos metabólicos do que os disparos elétricos em uma rede específica, além da pouca resolução temporal, o que os torna ainda incapazes de nos darem uma idéia de como as diversas redes se articulam.

Muitas disciplinas místicas da Índia encontram seu ponto de convergência no direcionamento da atenção sobre funções corporais ou mentais como forma de transcendência.

Para explorar a relação entre Yoga e o sistema nervoso central, devemos, por um lado restringir os muitos elementos presentes nas diferentes práticas a processos básicos e comuns a todas ciências e que, por outro lado, possam ser submetidos à análise pelos elementos epistemológicos das neurociências. Neste sentido, alguns grupos de reações neurológicas possuem características que permitem que elas sejam identificadas como objeto e produto das práticas de Yoga, bem como sejam analisadas pela neurociência. São elas atenção, percepção espacial e corporal, capacidade de escolha ou discernimento. Todas elas têm sua pertinência, porém a atenção é imprescindível na prática.

A maior parte das práticas que busca a transcendência, independente de qual é o seu método, tem na atenção uma das principais ferramentas para mudanças dos estados conscientes. Muitas disciplinas místicas da Índia encontram seu ponto de convergência no direcionamento da atenção sobre funções corporais ou mentais como forma de transcendência. Contudo parece que o objetivo do uso da atenção não está em ressaltar o objeto para o qual ela direciona a percepção, mas, antes, na capacidade de prolongar o tempo em que a atenção repousa sobre um objeto de contemplação.

A atenção é por si só um fenômeno complexo que envolve muitas estruturas neurais que se inter-relacionam de maneira ainda não totalmente esclarecida. Além do mais, a atenção não é um fenômeno isolado; faz parte do funcionamento global do sistema nervoso e exatamente por isso se relaciona intimamente com outros subsistemas. É um fenômeno que atua junto aos mecanismos perceptivos e motivacionais, fazendo com que os primeiros estejam mais sensíveis aos conteúdos do segundo. Com isto queremos indicar que a atenção modifica a percepção, destacando do ambiente o objeto perceptivo que é mais necessário para o animal naquele momento, de acordo com suas condições motivacionais.

Por outro lado, o sistema atentivo deve estar relativamente aberto para que outras informações ambientais e somáticas possam ser percebidas quando elas têm valor adaptativo imediato para o animal. Isto requer novamente uma rede funcional mais ou menos independente do resto do sistema atentivo que possa estar selecionando, dentro do quadro perceptivo mais geral (fundo), pistas que devam ser investidas de atenção. As principais características da atenção são apontadas a seguir. A primeira delas é a *seleção* de um determinado objeto e dar-lhe condição perceptiva ótima. Além disto, necessita-se de um

O fato de o Haṭha Yoga focalizar o corpo como objeto e veículo para a transcendência não é só pelo fato de a iluminação ocorrer no corpo, mas principalmente porque os corpos são investidos dos mecanismos disciplinares que buscam o perfeito controle da atenção.

grau de estabilidade em relação ao aspecto temporal, uma capacidade de exercer uma *manutenção* do foco da atenção filtrando os elementos significativos e desfocando os elementos distratores. Por outro lado, a atenção deve também ser capaz de alterar seu direcionamento quando há uma necessidade emergente. Dentre todas as características da atenção, a que nos parece mais difícil de se exercer e a que direcionam os esforços do *yogi* é a *manutenção*.

De uma forma geral, a maioria das correntes de Yoga que são procuradas e oferecidas para atletas constitui-se de práticas físicas ou direcionadas para aspectos corporais. O fato de o Haṭha Yoga focalizar o corpo como objeto e veículo para a transcendência não é só pelo fato de a iluminação ocorrer no corpo, mas principalmente porque os corpos são investidos dos mecanismos disciplinares que buscam o perfeito controle da atenção. Desta forma, *āsana* (postura), *prāṇāyāma* (respiração), *bandha* (trava energética), *dṛṣṭi* (fixação ocular), o encaixe e o alinhamento corporal na postura são, antes, exercícios mentais do que corporais. Pois o corpo é usado para potencializar o desempenho da atenção e o contrário também é verdadeiro. Claro que essa afirmação só é válida se você separar o corpo e a mente como entidades independentes, como fez a filosofia ocidental dominante. Porém parece irrelevante se você considerar o corpo e a mente como o mesmo aspecto de um contínuo que vai do denso ao sutil.

Dentre todas as características da atenção, a que nos parece mais difícil de se exercer e a que direcionam os esforços do *yogi* é a *manutenção.*

O Yoga e o surfe

Fazer a relação entre Yoga e surfe pode, à primeira vista, parecer uma coisa simples, principalmente para quem desfruta de ambos. Contudo, para evidenciar a importância do Yoga para o desenvolvimento

do potencial do surfe, devemos antes observar o que vem a ser este potencial. De muitas formas, a maioria das pessoas acredita que uma prática como Yoga deve ter um valor benéfico para a performance de quem surfa. De uma forma geral, estão preocupados em aumentar sua habilidade sobre a prancha. Contudo, quando se indaga a estes atletas como o Yoga vai melhorar suas performances, poucos sabem o que responder. Em geral, associam esta melhora a um aumento positivo da condição física geral e dão uma importância maior para o alongamento. A melhora que o Yoga pode produzir no surfe não se restringe às habilidades motoras. De uma maneira mais abrangente, o Yoga interfere em todo o sistema perceptivo e atentivo. Este sistema será a base sobre a qual o sistema de planejamento motor vai operar. Pense no seguinte quadro: um surfista rema na onda, olha para a parede e para a base da onda. Neste instante, em seu cérebro, as redes neurais planejam a trajetória que ele precisará fazer, os movimentos seguintes, a boa coordenação dos músculos que estão operando no movimento presente, além dos ajustes para se adequar ao próximo ponto da trajetória planejada. Também está atento a qualquer variação no plano original e é capaz de fazer os ajustes necessários ou até mudar os planos de trajetória. Agora pense que isso ocorre em milésimos de segundos, que esta descrição grotesca dos comportamentos que estão se sucedendo requere uma infinidade de operações das múltiplas redes neurais e que estão se intercomunicando numa curta fração de tempo. Veja que, neste momento, o corpo e a mente do surfista trabalham como um conjunto de processamentos perceptivos e executivos que permitem o perfeito acoplamento do organismo na realidade por ele produzida. De uma certa maneira, podemos dizer que, neste exato momento, o indivíduo experimenta a interação corpo-mente. Após o término da onda, outras atividade-

A melhora que o Yoga pode produzir no surfe não se restringe às habilidades motoras. De uma maneira mais abrangente, o Yoga interfere em todo o sistema perceptivo e atentivo.

des cognitivas até podem reaparecer; então ele julga a sua performance e a qualidade da onda. Dependendo deste julgamento, ele poderá se sentir reforçado por uma boa atuação ou, pelo contrário, ele pode punir-se por um baixo rendimento. Para isso, ele terá de usar critérios de julgamento que são socialmente transmitidos. De uma forma geral, podemos dizer que, neste momento, o ego "entra na jogada". Todos os mecanismos que estavam em espera voltam a operar e criam novamente a imagem de um organismo destacado em relação ao que lhe é externo. É possível que o surfista "produza" ego enquanto está envolvido com o ato de surfar? Creio que não, já que sabemos que muitas redes neurais são oponentes, ou seja, para que algumas disparem é necessário que outras sejam desligadas. Desta forma, parece que as estruturas que produzem a sensação de ego não podem se manter íntegras quando o organismo está envolvido em uma situação extrema. Durante sua ocorrência, o controle parece migrar para regiões oponentes que não estão diretamente subordinadas a estruturas cognitivas produtoras do ego. Porém também não estão alienadas em relação a estas. Com isto queremos dizer que o ego não é superado, mas que ele fica momentaneamente desativado. Esta última informação é importante, visto que, como muitas pessoas podem verificar, a maioria dos surfistas tem uma estrutura de ego "bem desenvolvida".

Desta forma, consideramos que as capacidades atentivas e perceptivas que são estimuladas durante as práticas físicas do Yoga proporcionam uma estrutura nervosa mais desenvolvida, a qual produz mais possibilidades de interação entre os mecanismos que *percebem* e os que *fazem*, possibilitando, assim, que o atleta esteja mais envolvido com a sua atuação.

Para finalizar

É importante destacar que, quando falamos de surfe, estamos nos referindo a uma atividade física, e, como dissemos antes, a maioria das pessoas pensa que as atividades físicas se fazem com os músculos; mas aqui gostamos de pensar que os músculos são apenas extensões do sistema nervoso. E mais importante ainda é que as habilidades cognitivas que subsidiam o surfe dependem principalmente do sistema atentivo e perceptivo. Qualquer surfista experiente sabe da importância da leitura da onda, ou seja, da capacidade de olhar para o movimento da onda e planejar o melhor trajeto em frações de segundo, da mesma forma que o drible no futebol, por exemplo. Este sistema altamente complexo tem suas capacidades potencializadas pela prática de Yoga, que reflete diretamente na performance do atleta. Além disso, a diminuição da influência do ego diminui a ansiedade competitiva, elevando a performance durante situações intensas. Por outro lado, as próprias características do surfe o tornam uma prática privilegiada para o desenvolvimento da pessoa em si, o que é um aspecto relevante, visto o aumento da popularidade deste esporte, as limitações ambientais e o constante aumento de violência que se tem presenciado "fora da água". Menos ego, menos conflito.

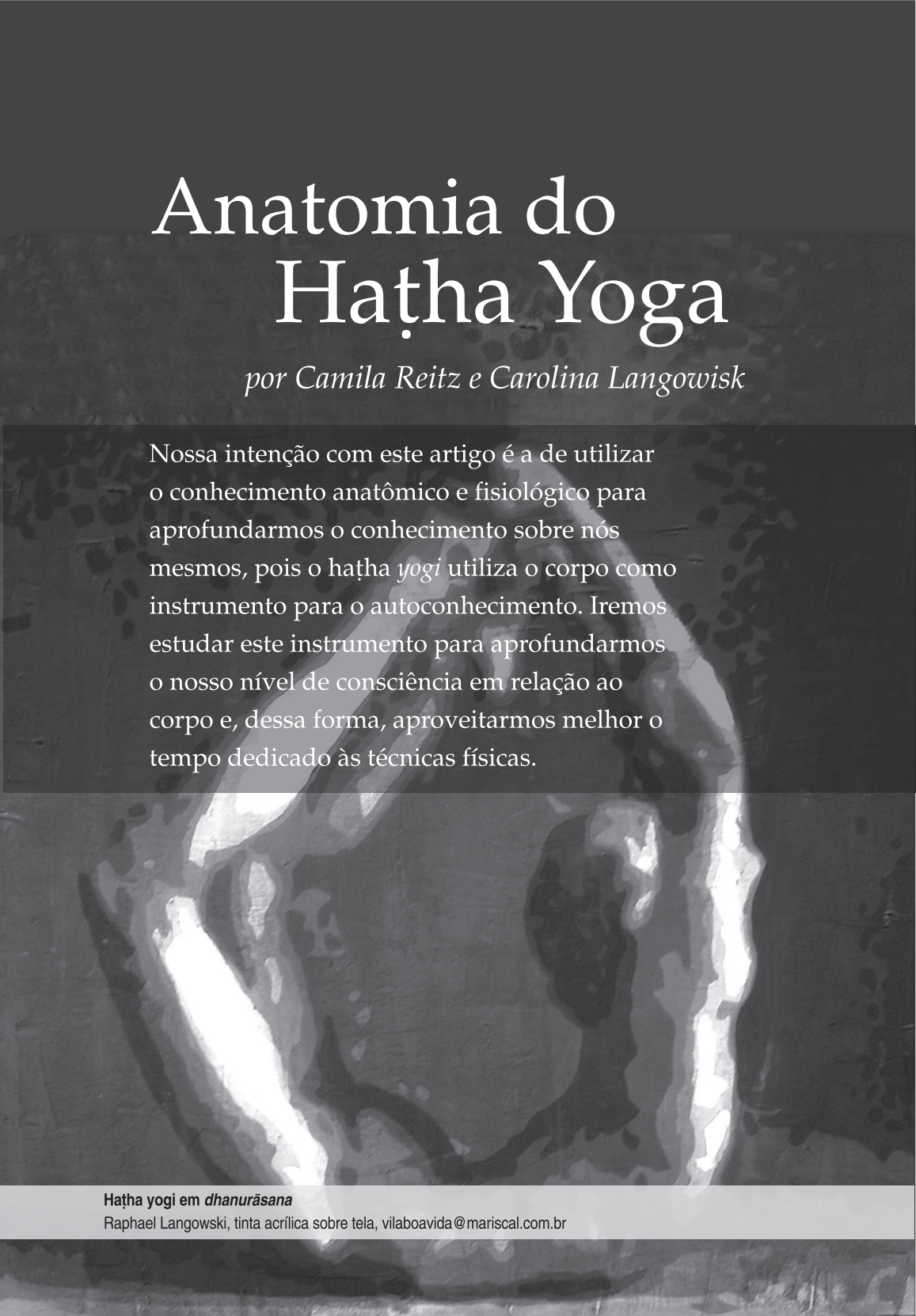
A maioria das pessoas pensa que as atividades físicas se fazem com os músculos; mas aqui gostamos de pensar que os músculos são apenas extensões do sistema nervoso.

Fábio Perin pratica Yoga, leciona neuropsicologia,
mora e surfa em Florianópolis.
fabioperin@ibest.com.br

Anatomia do Haṭha Yoga

por Camila Reitz e Carolina Langowisk

Nossa intenção com este artigo é a de utilizar o conhecimento anatômico e fisiológico para aprofundarmos o conhecimento sobre nós mesmos, pois o haṭha *yogi* utiliza o corpo como instrumento para o autoconhecimento. Iremos estudar este instrumento para aprofundarmos o nosso nível de consciência em relação ao corpo e, dessa forma, aproveitarmos melhor o tempo dedicado às técnicas físicas.



Haṭha yogi em *dhanurāsana*
Raphael Langowski, tinta acrílica sobre tela, vilaboavida@mariscal.com.br

Os *āsanas* servem para manter a saúde do corpo e, ao mesmo tempo, produzir uma transformação do denso (corpo) para o sutil (mente). Ao conhecer melhor o seu corpo, você conhece melhor a sua história de vida, pois ela está escrita nele, na sua postura e na forma como você se movimenta. Através da prática de *āsanas*, queremos reescrever determinadas partes dessa história. A transformação da postura física produz uma transformação da postura interior em relação à vida, e isto é o maior presente que a prática pode lhe proporcionar. Queremos o corpo livre de tensões e condicionamentos para utilizarmos nosso maior potencial.

Não há "receitas de bolo", pois cada corpo tem suas individualidades e reage de forma diferente. Vamos expor guias para a prática se tornar mais segura, consciente e eficaz. Sugerimos que você utilize estas técnicas percebendo se são eficazes no seu corpo. Nosso maior objetivo é a conscientização durante a prática para evitarmos lesões, e, dessa forma seguir o princípio *ahiṁsā* (não-violência) e produzir resultados de transformação. Através das técnicas expostas, é possível chegarmos a um nível de maior conforto corporal, que é essencial para as práticas de *prāṇāyāma* e meditação. É importante frisarmos que todo o estudo aqui exposto vem da nossa experiência na área de anatomia e fisiologia e da nossa prática pessoal.

Ao conhecer melhor o seu corpo, você conhece melhor a sua história de vida, pois ela está escrita nele, na sua postura e na forma como você se movimenta.

Componentes que produzem o movimento corporal

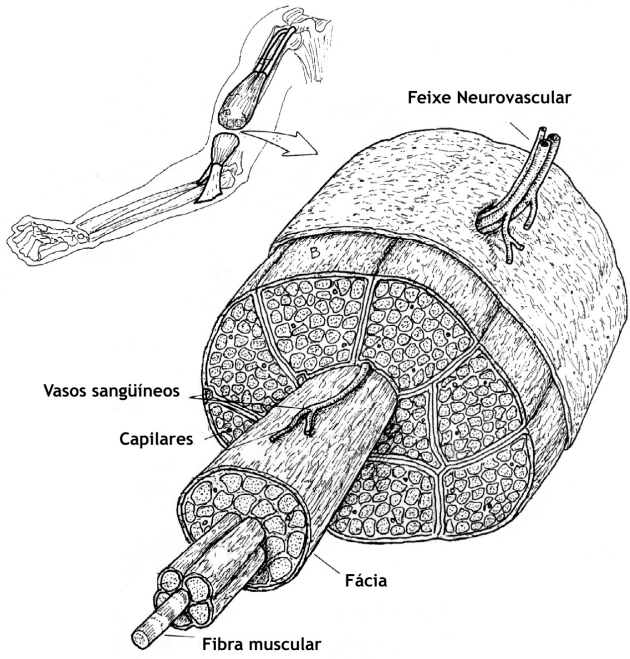
Vamos, então, estudar as seguintes estruturas do nosso corpo: ossos, músculos e articulações.

Os ossos são estruturas passivas que dão estrutura e proteção ao corpo (exemplo: caixa torácica e crânio). Além disto, produzem as células

vermelhas do sangue e são os responsáveis pela produção de movimento através de alavancas guiadas pelos músculos esqueléticos.

Os músculos esqueléticos são conectados aos ossos através dos tendões, cruzam as articulações e guiam os movimentos corporais. Estes, para se manterem saudáveis e livres de lesões, devem ter um equilíbrio entre as suas qualidades de força e flexibilidade.

O movimento acontece quando um músculo se contrai e os ossos se aproximam – geralmente um osso fica fixo (origem do músculo) e o outro se move em direção a este osso fixo, sendo chamado de inserção do músculo.



Fonte: COULTER, David H. *Anatomy of Hatha Yoga*. USA: Body and breath, 2001

Todos os músculos são cobertos por uma membrana chamada fácia, que separa os músculos em grupos, e, entre eles, existe um líquido chamado líquido sinovial. Este líquido tem a função de fazer com que os músculos deslizem uns sobre os outros, dando mobilidade ao corpo. Nas extremidades dos músculos, as fácias se transformam em tendões que se conectam aos ossos. Os tendões são formados por um tecido fibroso e, por isso, têm menos flexibilidade que os músculos, alongando-se somente 4% do seu tamanho.

Infelizmente temos a idéia de que, para sermos um "bom *yogi*", temos de ser flexíveis, mas flexibilidade excessiva pode ser muito prejudicial à saúde, pois instabilidade nas articulações produz, inevitavelmente, lesões com o tempo.

As articulações existem para que o movimento aconteça. São a junção entre um osso e outro. Seus componentes são ossos, músculos, tendões e ligamentos. Os ligamentos são, como os tendões, estruturas fibrosas que também se alongam somente 4%. Os ligamentos são muito importantes para dar firmeza e estabilidade às articulações e têm a característica de se alongarem, mas não se retraírem novamente. Por isso, todo o alongamento que queremos obter deve ser feito na gema do músculo, ou seja, você deve sentir o alongamento acontecendo no centro do músculo e não perto das articulações. Pois, uma vez que o tendão ou o ligamento é excessivamente alongado, ele não volta ao tamanho normal e produz instabilidade na articulação. Caso isso aconteça, é muito importante então fortalecer os músculos que envolvem essa articulação. Infelizmente temos a idéia de que, para sermos um "bom *yogi*", temos de ser flexíveis, mas flexibilidade excessiva pode ser muito prejudicial à saúde, pois instabilidade nas articulações produz, inevitavelmente, lesões com o tempo.

O equilíbrio entre a força e a flexibilidade

Os músculos, para efetuarem todas a suas funções, devem ser fortes e flexíveis para protegerem as articulações. Um músculo somente flexível não é saudável, pois não sustenta adequadamente os ossos. Os ossos são passivos e dependem totalmente dos músculos para produzirem movimentos e serem sustentados. Então tenha em mente que os músculos devem sustentar os ossos e não o contrário – os músculos não devem ficar "pendurados" nos ossos.

Podemos perceber pessoas com músculos fracos que não conseguem sustentar a coluna ereta, pois seus músculos estão "pendurados" nos ossos. Pessoas fortes, geralmente, têm uma postura melhor, pois seus músculos sustentam-se e "carregam" os ossos de forma adequada. Há também pessoas com a musculatura forte, porém com desequilíbrio entre força e flexibilidade, como pessoas que possuem um lado do corpo mais forte do que o outro, o que produz, além de uma má postura, dores e desconfortos.

Através dos *āsanas*, queremos equilibrar o corpo, e esse equilíbrio se reflete na mente. Estamos, de certa forma, fazendo uma cirurgia no corpo, e esta deve ser lenta e gradual para não produzir dor, mas bons resultados.

Lembre-se:

- mantenha o equilíbrio entre a força e a flexibilidade de todos os músculos;
- alongue o centro dos músculos;
- leve o alongamento para longe das articulações;
- trabalhe a força muscular nas regiões do corpo que são fracas e muito alongadas;
- trabalhe o alongamento nas regiões muito fortes e travadas;
- saiba ouvir o seu corpo, pois ele dirá o que precisa ser trabalhado;
- pratique *tapas* (esforço sobre si próprio) respeitando seus limites.

Percebemos, assim, porque é muito importante o equilíbrio entre a força e a flexibilidade. Para conseguir manter esse equilíbrio ao praticar, observe em quais regiões do corpo você é bastante flexível e, então, equilibre esta flexibilidade trabalhando a força e vice-versa. Isto é necessário para que seus músculos e tendões continuem protegendo suas articulações e cumpram as suas verdadeiras funções.

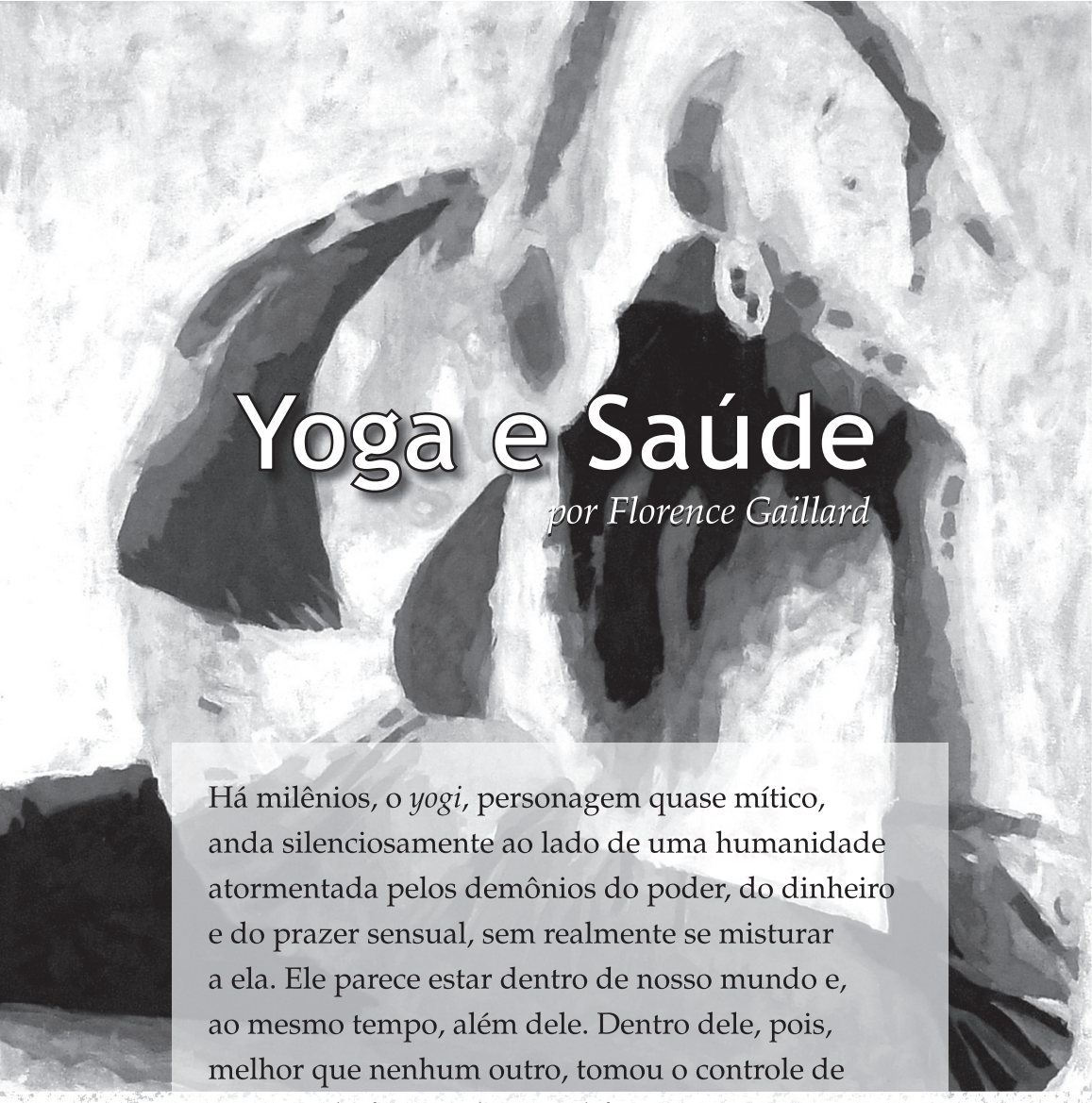
Para tanto, durante a prática, é preciso muita atenção e consciência. Tendemos a trabalhar o corpo da maneira que ele está acostumado e que é mais fácil para nós. Perceba a sua tendência de ficar mais tempo na postura do lado que é mais fácil e como você gosta de fazer aquilo com o que já está acostumado. É por isso que devemos trabalhar *tapas* (esforço sobre si próprio), deixando o ego do lado de fora para não ultrapassarmos nossos limites. Lembre-se de que colocar o pé atrás da cabeça não significa evolução nenhuma. Porém, observar-se e saber trabalhar o seu corpo da melhor maneira possível podem ser um grande passo em direção ao objetivo do Yoga; observando e aceitando onde você está agora.

Boas práticas!

Hari Om!

Camila Reitz ensina Yoga e dirige o
Yogashala em Florianópolis (SC).
camila@devi.com.br

Carolina Langowski ensina Yoga em Bombinhas (SC).
vilaboavida@mariscal.com.br



Yoga e Saúde

por Florence Gaillard

Há milênios, o *yogi*, personagem quase mítico, anda silenciosamente ao lado de uma humanidade atormentada pelos demônios do poder, do dinheiro e do prazer sensual, sem realmente se misturar a ela. Ele parece estar dentro de nosso mundo e, ao mesmo tempo, além dele. Dentro dele, pois, melhor que nenhum outro, tomou o controle de seu veículo físico e de seus diferentes instintos. E além dele, pois seus sentidos estão desvinculados do efêmero, do ilusório, e sua consciência está permanentemente voltada ao divino, Brahman, cujo nome ele repete constantemente.

Haṭha yogi em *kapotāsana*
Raphael Langowski, tinta acrílica sobre tela, vilaboavida@mariscal.com.br

O *Yogi* símbolo de domínio e saúde

O autêntico *yogi* caracteriza-se, assim, não somente pela notável sabedoria presente em cada uma de suas palavras e pela luz que exala de todo o seu ser, mas igualmente pelo domínio que ele exerce sobre seus diferentes veículos - físico, mental e emocional -, o que o faz um ser que parece ter domínio sobre o princípio da vida. Alguns *yogis* chegaram, por exemplo, até a se enterrar vivos publicamente para demonstrarem a possibilidade que o homem tem de domínio sobre seus diferentes veículos, a começar por seu corpo físico. Esse tipo de experiência impressionou muito o grande público e a comunidade médica e levou muitos cientistas no mundo inteiro a estudarem as "façanhas" dos *yogis*.

Alguns yogis chegaram, por exemplo, até a se enterrar vivos publicamente para demonstrarem a possibilidade que o homem tem de domínio sobre seus diferentes veículos, a começar por seu corpo físico.

Os pesquisadores americanos Brosse e Laudry, por exemplo, testemunharam experiências nas quais os *yogis* conseguiram diminuir suas funções cardio-respiratórias até o limite que é observado no limiar da morte. Um outro pesquisador, o professor Flilliozat, escreveu : "A redução da respiração é tamanha que algumas pessoas conseguem sem danos ser enterradas vivas. O doutor Risch, na sua tese sobre o Haṭha Yoga, menciona alguns movimentos fisiológicos contrários ao normal, como os movimentos verticais e laterais do cólon, que permitem ao *yogi* evacuar no momento em que desejar, assim como aspirar líquidos pelo ânus. Estudos realizados a partir de 1962 com eletroencefalogramas de um número de *yogis* mostraram apenas uma diminuição das ondas cerebrais que se encontram igualmente nos estados de hipnose ou de relaxamento.

Levando em conta este panorama e o grande sucesso que o Yoga apresenta atualmente, cabe perguntarmo-nos como o Yoga age sobre nosso corpo. Assim, vamos abordar a seguir os efeitos do Yoga sobre o corpo

humano e, na seqüência, em que tipos de patologia é recomendado e em que casos é desaconselhado ou deve ser praticado em condições especiais. Terminaremos com alguns conselhos ao leitor para ajudá-lo a reconhecer um Yoga benéfico para sua saúde.

Ação do Haṭha Yoga tradicional sobre a saúde

Aparelho locomotor

Essa prática, por causa de seu efeito mecânico, fortalece os músculos e tendões e melhora sua irrigação e lubrificação. Ela permite aos músculos e ligamentos uma gama maior de movimentos e uma maior amplidão, deixando o corpo menos limitado e fraco. Isso permite também uma melhor adaptação e resistência ao esforço físico. Ela evita igualmente as contraturas e tensões musculares e permite relaxar os músculos em caso de tensão, porque a fibra muscular, de boa qualidade e bem irrigada, regenera-se mais rapidamente e torna-se menos sujeita ao cansaço e machucados.

Os pesquisadores americanos Brosse e Laudry, por exemplo, testemunharam experiências nas quais os *yogis* conseguiram diminuir suas funções cardio-respiratórias até o limite que é observado no limiar da morte.

Em caso de contração muscular, o Yoga é sempre uma excelente terapia e, em caso de lesão, na medida em que o aparelho locomotor esteja em bom estado de funcionamento, a regeneração será muito mais rápida.

As posturas melhoram também a resistência ao cansaço muscular graças ao princípio de alongamento que permite liberar o ácido lático e os diferentes dejetos presentes nas células do tecido muscular, de forma que eles não constituam mais obstáculos à contração muscular.

As posturas permitem melhorar a resistência dos ossos e a qualidade do tecido ósseo. Isso porque, por um lado, a circulação geral do san-

gue é estimulada pelo exercício e permite a cada parte do corpo estar bem irrigada e alimentada com nutrientes essenciais, e, por outro, algumas posturas, como *Halāsana*, permitem regular as secreções da glândula tireóide responsável pela fixação do cálcio no organismo (através do hormônio tirocalcitonina). Posturas como *Sarvāngāsana* e *Halāsana* têm, assim, um efeito extremamente positivo sobre a fixação do cálcio e a resistência dos ossos e dos dentes.

Aparelho digestivo

As posturas têm um efeito extremamente positivo sobre todo o aparelho digestivo, desde a fase de ingestão dos alimentos, e mesmo a escolha deles, até a fase de expulsão do organismo dos dejetos produzidos pela digestão, passando pela assimilação do bolo alimentar.

Assim a prática do Haṭha Yoga permite :

- uma melhor digestão. Certos exercícios – *Nauli*, por exemplo – e posturas, como *Dhanurāsana*, tonificam e estimulam o aparelho digestivo, seja por estimulação da musculatura profunda, seja porque a postura exercita uma pressão ao nível de um órgão em particular que, uma vez relaxado, vai provocar um novo fluxo sanguíneo e uma regeneração na zona ativada, seja pela massagem de um órgão relativo à digestão através da postura. Aliás, na medida em que a prática do Yoga traz calma e harmonia interior, a digestão dos alimentos se encontra naturalmente facilitada.

As posturas têm um efeito extremamente positivo sobre todo o aparelho digestivo, desde a fase de ingestão dos alimentos, e mesmo a escolha deles, até a fase de expulsão do organismo dos dejetos produzidos pela digestão, passando pela assimilação do bolo alimentar.

Os diferentes exercícios do Yoga, posturas, exercícios respiratórios e de relaxamento têm um efeito notável de regeneração sobre o aparelho circulatório.

- uma melhora assimilação dos alimentos. Na medida em que a prática do Yoga fortalece o organismo em geral e o torna mais sutil, esse vai estar mais apto a assimilar os alimentos que recebe e a evacuar, pelos meios naturais, os que lhe são nocivos. De uma maneira geral, a secreção das glândulas vai se regularizar e ajudar na assimilação das diferentes substâncias.

- um melhor controle sobre os desejos alimentares, graças ao equilíbrio geral que a prática das posturas traz e à relação de harmonia que esta última cria entre o corpo e o espírito. Graças à pratica das posturas de Haṭha Yoga, o praticante restabelece e estimula o fluxo de vida em todo o seu organismo, com todas as repercussões que isso pode ter.
- uma maior atração pelos alimentos saudáveis. Na medida em que o Yoga cria uma relação privilegiada entre o corpo e o espírito, o praticante se torna mais sensível às suas necessidades vitais. Torna-se mais susceptível a perceber os alimentos que lhe convêm e os que devem ser evitados.

Aparelho circulatório

Os diferentes exercícios do Yoga, posturas, exercícios respiratórios e de relaxamento têm um efeito notável de regeneração sobre o aparelho circulatório. Isso por três motivos principais:

- um motivo puramente mecânico, que faz com que certos exercícios e certas posturas exerçam uma massagem direta no coração ou um estímulo que fortalece a musculatura cardíaca, alivia o sistema venoso para a prática de exercício físico e estimula a circulação sanguínea por massagem profunda resultante de certas posturas e exercícios respiratórios.

- um motivo bioquímico, pois a prática dos exercícios de Yoga trabalha em profundidade sobre a estrutura do organismo, fazendo com que em particular as glândulas e os diferentes mecanismos hormonais sejam equilibrados e possam, assim, trabalhar melhor. A inteligência do corpo e os diferentes mecanismos do metabolismo tornam-se muito mais eficientes e adaptados.
- um motivo psicológico, pois, na medida em que o Yoga proporciona calma e traz consigo uma certa filosofia de vida, o praticante se torna cada vez menos estressado. Isso faz que a circulação sanguínea se efetue sob condições mais favoráveis, pois não precisa enfrentar zonas de grande tensão. Assim o músculo cardíaco funciona melhor porque não precisa suportar a grande tensão torácica que o estresse exerce sobre essa zona do corpo. Os batimentos tornam-se, dessa forma, mais regulares e mais rentáveis.

Aparelho respiratório

Através do aparelho respiratório, o *yogi* vê o próprio movimento da vida e da energia vital, o *prāṇa*. A respiração e os diversos cuidados com o aparelho respiratório vindo tanto dos exercícios respiratórios e das posturas quanto das práticas de purificação das vias respiratórias têm, por isso, um lugar privilegiado no Haṭha Yoga tradicional.

A prática do Yoga permite otimizar as funções do aparelho respiratório, pois aumenta a capacidade respiratória – o volume e a amplitude –, reduzindo o ritmo respiratório. O movimento respiratório se torna, assim, mais "rentável", menos cansativo e permite uma otimização na oxigenação das

A prática do Yoga permite otimizar as funções do aparelho respiratório, pois aumenta a capacidade respiratória – o volume e a amplitude –, reduzindo o ritmo respiratório.

células. Essa prática nos permite também nos libertamos de eventuais bloqueios resultantes do estresse, de choques emocionais, os quais, além do peso emocional, criam obstáculos a uma respiração harmoniosa e saudável.

A prática do Haṭha Yoga tradicional traz também, por intermédio do aparelho respiratório, repercussões muito positivas aos níveis emocional e mental.

Sistema nervoso

Ao eliminarem as toxinas dos tecidos, as posturas melhoram a neurotransmissão ao nível das extremidades nervosas e das sinapses entre os nervos. Foi comprovado que o Yoga diminui a reação do sistema nervoso frente ao estresse, eliminando a tensão muscular constante produzida pelo sinal de alarme do sistema nervoso central. Acalma também os sintomas involuntários causados pelo medo que vêm do sistema nervoso simpático: aceleração do ritmo cardíaco, transpiração e angústia.

Foi comprovado que o Yoga diminui a reação do sistema nervoso frente ao estresse, eliminando a tensão muscular constante produzida pelo sinal de alarme do sistema nervoso central.

A prática das posturas melhora a sensibilidade e a qualidade geral das fibras nervosas por intermédio das posturas, mas igualmente por causa da auto-observação que o praticante exerce durante a prática em relação a seu próprio corpo.

As posturas, em particular as posturas invertidas, têm também um efeito mecânico extremamente interessante sobre o cérebro que, durante esse tipo de postura, vai receber um importante afluxo de sangue e de energia, da qual resultam uma regeneração e uma dinamização geral do cérebro, dando a sensação de que o cansaço intelectual desaparece.

Durante a execução das posturas, o praticante educa também seu sistema nervoso parassimpático, pois aprende a controlar alguns mecanismos automáticos. Ele passa a controlar seus batimentos cardíacos, o processo de regeneração do corpo e outros mecanismos que até então eram incontroláveis e inconscientes.

Durante a execução das posturas, o praticante educa também seu sistema nervoso parassimpático, pois aprende a controlar alguns mecanismos automáticos.

O primeiro passo para o controle do sistema nervoso parassimpático é aquele que é exercido sobre a respiração através dos exercícios respiratórios, os quais permitem ao praticante tornar esse movimento automático, consciente e ter domínio sobre todo o seu corpo.

Os exercícios de concentração e de meditação permitem controlar os estados de estresse e outros estados interiores devastadores.

Estados patológicos melhorados pela prática do Haṭha Yoga tradicional[1]

Artrite

O resultado de pesquisas feitas no Estados Unidos indica que certos exercícios de Haṭha Yoga podem reduzir a dor causada pela artrite e melhorar algumas funções das articulações artríticas.

Asma

Analisando-se 46 jovens asmáticos iniciados na prática do Haṭha Yoga, foi observada uma melhora de sua capacidade pulmonar no repouso e durante a atividade física. Em um período de dois anos, eles conseguiram reduzir o consumo de remédios. Foram observados resultados similares provenientes de um estudo sobre um pequeno grupo de estudantes universitários americanos.

Segundo a síntese de algumas pesquisas, o Yoga seria uma ferramenta preciosa na prevenção dos problemas causados pelas doenças cardíacas.

Câncer

Alguns pesquisadores estão atualmente explorando o impacto positivo, em médio e longo em prazo, de práticas como o Haṭha Yoga e a meditação no tratamento do câncer e sua cura dentro de uma abordagem psiconeuroimunológica.

Dependências

O dr. Karel Nespor, médico e psiquiatra tcheco adepto do Yoga e representante da Organização Mundial da Saúde (OMS) pelo plano europeu contra as dependências na Tchecoslováquia, escreveu uma centena de artigos científicos e alguns livros não traduzidos sobre a utilização terapêutica do Yoga sobre os viciados. Os seus principais argumentos e são que o Haṭha Yoga tradicional permite reduzir o estresse (um fator agravante nos casos de dependências), melhorar a auto-estima e aumentar o controle sobre si mesmo. Observou também que alguns exercícios praticados no momento das crises de abstinência permitiam reduzi-las.

Hipertensão

Atualmente, o Yoga faz parte das práticas recomendadas para tratar os problemas de hipertensão. Mesmo que haja efeitos menos rápidos do que os dos medicamentos, não há duvida de que o Yoga é eficiente em longo prazo.

Problemas cardíacos

Segundo a síntese de algumas pesquisas, o Yoga seria uma ferramenta preciosa na prevenção dos problemas causados pelas doenças cardíacas.

Testes sangüíneos em sete pessoas que iniciaram a prática do Yoga

uma hora por dia, durante quatro meses, mostraram que ela controla o nível de hipercoagulabilidade do sangue. Segundo os autores dessas pesquisas, esses dados confirmam o impacto positivo do Haṭha Yoga na prevenção das doenças cardiovasculares e tromboses.

Desenvolvimento das crianças portadoras de deficiências mentais

Quarenta e cinco pessoas de 6 a 26 anos, com um quociente intelectual entre 20 e 70, fizeram cincos horas de Yoga por semana durante um ano escolar. Melhoras notáveis foram observadas quanto ao quociente intelectual e à adaptação social em comparação com o grupo de controle.

Prevenção de doenças

Os benefícios da prática regular do Yoga para a manutenção da saúde já são bem aceitos. As pesquisas relevam que os benefícios seriam diferentes daqueles trazidos pelo treinamento físico clássico. Segundo uma síntese de pesquisas feitas no San Diego Cardiac Center Medical Group da Califórnia, parece que os programas de exercício para o corpo e espírito, como o Yoga e o Tai Chi, têm um valor terapêutico significativo. Os autores sugerem integrar esse tipo de programa aos novos modelos de plano de saúde.

Os benefícios da prática regular do Yoga para a manutenção da saúde já são bem aceitos. As pesquisas relevam que os benefícios seriam diferentes daqueles trazidos pelo treinamento físico clássico.

Outras patologias

Uma pesquisa foi feita em 93 sujeitos que sofriam de angina ou tinham propensão a esta doença. Durante 14 semanas, 52 pessoas foram instruídas com conselhos de higiene e introduzidas na prática do Haṭha Yoga. Este grupo, em comparação ao grupo de controle, para o qual as

modificações foram irregulares e contraditórias, os parâmetros relativos aos lipídios (peso corporal, triglicerídeos, LDL e colesterol) baixaram de maneira regular no grupo de praticantes de Yoga, depois de 40 semanas.

Os resultados de 20 pesquisas sobre os efeitos psicológicos da respiração alternada revelam que essa prática poderia ter um valor terapêutico quanto ao estímulo do coração através do sistema simpático.

Casos principais em que a prática do Yoga é desaconselhada ou deve ser submetida a algumas condições especiais

O Haṭha Yoga tradicional é, quando praticado com consciência, moderação e sob o cuidado de um professor competente, excelente

Como reconhecer um Yoga bom para sua saúde

É muito simples: observe seu estado durante as 24 horas seguintes à prática.

Se um Yoga for positivo para você, no fim da aula e durante o dia você vai sentir:

- um profundo relaxamento e não esgotamento físico;
- uma sensação de estar cheio de energia;
- uma sensação de paz interior;
- a sensação de estar desligado do que está acontecendo à sua volta;
- a sensação de ter mais controle sobre você (raiva, apetite, depressão...);
- um sono mais tranqüilo e reparador;
- uma sensação íntima, durante a prática, de estar se fazendo bem;
- e o desejo irresistível de recomeçar a experiência.

para a saúde. Existem, porém, alguns limites referentes à condição física do praticante.

A prática do Yoga é desaconselhada nos casos seguintes:

- osteoporose;
- acidentes e lesão na coluna vertebral;
- cirurgia, mesmo antiga, da coluna vertebral;
- qualquer cirurgia recente;
- doença contagiosa.

Aqui estão as principais contra-indicações para a prática do Yoga, mas existem outras. De uma maneira geral, é recomendável pedir a opinião de seu médico antes de iniciar a sua prática.

A prática do Yoga requer aulas personalizadas nos seguintes casos:

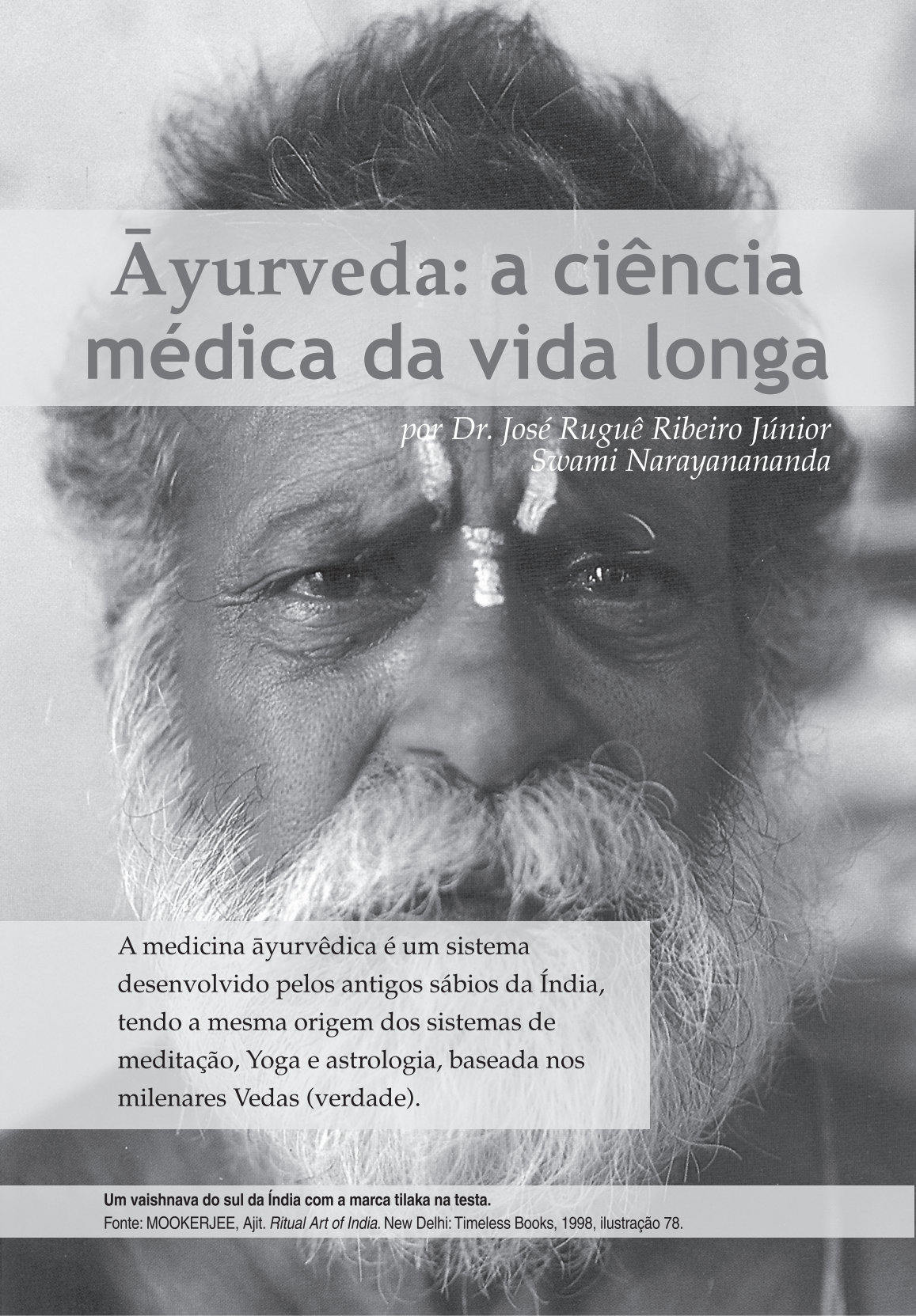
- reeducação depois de um acidente ou de uma cirurgia;
- gravidez;
- período pós-natal;
- pessoas hiperflexíveis;
- pessoas com doenças mentais.

Florence Gaillard é francesa,
Doutora em naturoterapia e vive em Florianópolis.
florencegaillard@free.fr

[1] Estatísticas publicadas na revista francesa *Proteus*

Āyurveda: a ciência médica da vida longa

por Dr. José Ruguê Ribeiro Júnior
Swami Narayanananda



A medicina āyurvêdica é um sistema desenvolvido pelos antigos sábios da Índia, tendo a mesma origem dos sistemas de meditação, Yoga e astrologia, baseada nos milenares Vedas (verdade).

Um vaishnava do sul da Índia com a marca tilaka na testa.
Fonte: MOOKERJEE, Ajit. *Ritual Art of India*. New Delhi: Timeless Books, 1998, ilustração 78.

Estes textos, cuja origem no tempo é desconhecida, são, originalmente, em número de quatro: *Ṛg*, *Sāma*, *Yajur* e *Atharva*. Os assuntos tratados são saúde, astrologia, o caminho espiritual, governo, treinamento de guerreiros, poesia e ética. O *Ṛgveda* contém 10.572 hinos sobre as tipologias humanas, considerando o transplante de órgãos, uso de ervas no tratamento de doenças físicas e psíquicas e a obtenção da longevidade. O *Atharvaveda* contém 5.977 hinos sobre anatomia, fisiologia e cirurgia. Eles citam os "médicos celestiais" (Brahmā, Dakṣa Prajāpati, os Kumāras e Indra) e consideram Dhanvantari o "divino Pai" do āyurveda. Este Ser Celestial é invocado sempre nas atividades āyurvêdicas. Divodāsa Dhanvantari desenvolveu a escola de cirurgia do āyurveda, provavelmente entre os séculos nove e seis antes de Cristo, surgindo um dos textos fundamentais do āyurveda, denominado *Suśruta Saṁhitā*. O Sábio Kaśyapa desenvolveu as escolas de pediatria e ginecologia e o Sábio Bharadvājī, considerado o "pai humano" do āyurveda, teve como discípulo Ātreya, que desenvolveu a escola de clínica médica e escreveu, provavelmente no primeiro século depois de Cristo, a *Caraka Saṁhitā*, outro texto fundamental do āyurveda. Estes dois grandes tratados foram seguidos do *Aṣṭāṅga Hṛdayam*, uma versão concisa dos anteriores, escrita no século oito depois de Cristo. Conseqüentemente, a Medicina āyurvêdica é o sistema médico mais antigo do mundo. Este sistema foi absorvido pelos chineses, tibetanos, gregos, romanos, egípcios, persas e outros que viajavam para terem contato com a sabedoria e retornarem às suas terras de origem. O Caminho da Seda das Índias estabeleceu a rota entre a Ásia, o Meio Oriente e a Europa, provendo a ligação entre as culturas.

A Medicina āyurvêdica é o sistema médico mais antigo do mundo. Este sistema foi absorvido pelos chineses, tibetanos, gregos, romanos, egípcios, persas e outros que viajavam para terem contato com a sabedoria e retornarem às suas terras de origem.

Nas escolas da Índia antiga, os estudantes eram treinados em oito "especialidades" da āyurveda:

1. medicina interna;
2. ouvidos, nariz e boca;
3. toxicologia;
4. pediatria;
5. cirurgia;
6. psiquiatria;
7. afrodisíacos;
8. longevidade.

Nas minhas pesquisas, que já levam mais de vinte e cinco anos, compatibilizando os sistemas tradicionais e chamados "alternativos" com a medicina alopática convencional, não encontrei nenhum sistema mais completo e mais holístico (integral) do que a medicina āyurvêdica. Ela enfatiza terapias preventivas e curativas através de vários métodos de eliminação de toxinas do corpo e da mente, levando a um melhor funcionamento celular que consubstancia o tão propalado conceito de longevidade e "rejuvenescimento" deste sistema médico. Āyurveda é mais do que um mero sistema de saúde. É uma ciência e uma arte do apropriado viver, que ajuda a obter longevidade. Ela pode guiar todo indivíduo na escolha apropriada da dieta, hábitos de vida e exercícios que restauram o equilíbrio do corpo, da mente e da consciência, prevenindo doenças e tratando enfermidades já instauradas.

De acordo com a āyurveda, todo ser humano é um fenômeno único da consciência cósmica, manifestado através dos cinco elementos básicos da natureza (terra, água, fogo, ar e éter).

De acordo com a āyurveda, todo ser humano é um fenômeno único da consciência cósmica, manifestado através dos cinco elementos básicos da natureza (terra, água, fogo, ar e éter). Obviamente, os nomes "terra", "água"... não se referem aos elementos tais como os conhecemos

atualmente, mas a estados da matéria. A física quântica, nas suas teorias e pesquisas de ponta, descreve o Universo como uma *possibilidade* dentro da consciência, corroborando a percepção dos antigos sábios.

A combinação destes cinco elementos forma três organizações do corpo ou tipologias, que são:

> ***Vāta***: *éter mais ar* – leveza, estrutura esguia, rapidez nas atividades, fome e digestão irregulares, sono leve e interrompido, entusiasmo, vivacidade, imaginação; excitabilidade, mudança de humor, tendência à preocupação, energia física e mental em explosões repentinas.
>
> ***Pitta***: *fogo mais água* – constituição mediana, temperamento empreendedor, gosto por desafios; inteligência aguçada, muita fome, sede e boa digestão; tendência à raiva e irritabilidade sob tensão; aversão ao sol e ao calor; caloroso e ardente nas emoções, quando equilibrado.
>
> ***Kapha***: *água mais terra* – constituição forte e sólida; energia constante, gestos vagarosos e graciosos; personalidade calma e tranqüila; tendência à obesidade; afeição, tolerância e generosidade; tendência à possessividade e complacência; busca consolo emocional nos alimentos.

Todo temperamento psicossomático ou constituição é determinado por estes três *doṣas* no momento da fecundação. Quando o embrião é formado, sua constituição está determinada, tal como o código genético, e determina essas características até a morte física. Existem sete constituições básicas de acordo com a āyurveda: *vāta*, *pitta*, *kapha*, *vāta-pitta*, *pitta-kapha*, *kapha-vata* e *vata-pitta-kapha*.

Este código energético original tem, em cada ser humano, seu próprio e único equilíbrio

Saúde é harmonia; doença é desarmonia. No corpo, há uma constante interação entre harmonia e desarmonia. Se entendermos a natureza e estrutura da desarmonia, poderemos restabelecer a harmonia.

O médico com formação āyurvêdica deve ter profundo conhecimento da filosofia vêdica e de sua extensa psicologia, das técnicas do Yoga e meditação, das ervas medicinais e dos processos de desintoxicação física e psíquica.

de V-P-K de acordo com sua própria natureza. Este equilíbrio V-P-K é a ordem natural. Então, quando este equilíbrio dos *doṣas* está perturbado, origina-se o desequilíbrio, que é desarmonia. *Saúde é harmonia; doença é desarmonia*. No corpo, há uma constante interação entre harmonia e desarmonia. Se entendermos a natureza e estrutura da desarmonia, poderemos restabelecer a harmonia. A medicina āyurvêdica acredita que esta harmonia repousa dentro da desarmonia.

Para que se estabeleça e se mantenha esta ordem (harmonia), que é o estado de saúde na concepção āyurvêdica, é preciso que:

1. *agni*, o metabolismo, representado pela capacidade de digestão (transformação dos alimentos em energia), esteja em condição balanceada;

2. as energias básicas do corpo (*vāta*, *pitta* e *kapha*) estejam em equilíbrio;

3. os três elementos de excreção (urina, fezes e suor) sejam produzidos e eliminados normalmente;

4. os sete tecidos do corpo – *rasa* (plasma), *rakta* (glóbulos sanguíneos), mamsa (músculos), *meda* (tecido gorduroso), *asthi* (tecidos ósseo e nervoso), *majjā* (medula óssea) e *śukra* (tecidos reprodutores) estejam funcionando normalmente;

5. a mente, os sentidos e a consciência estejam trabalhando em conjunto e de maneira harmoniosa.

Quando o equilíbrio destes sistemas é perturbado, a doença (desarmonia) inicia seu processo.

O ambiente interno é governado por V-P-K que estão em constante

interação com o ambiente externo. Uma dieta inadequada, hábitos, estilo de vida, combinação de alimentos incompatíveis, mudanças de estação, emoções reprimidas e fatores de estresse podem agir em conjunto ou separadamente para mudarem o equilíbrio de V-P-K. Isto leva, entre outras coisas, a um processo digestivo inadequado. As bactérias intestinais, responsáveis pela fermentação e putrefação destes restos de alimentos mal digeridos, transformam este conteúdo em toxinas, como o indol, o escatol, a cadaverina e a putrescina (algumas substâncias já identificadas como altamente tóxicas). Os próprios alimentos que ingerimos em nossa "dieta moderna" já estão repletos de toxinas. Esta toxicidade acumulada, uma vez fortemente estabelecida, irá vagarosamente afetando *prāṇa* (energia vital), *ojas* (imunidade) e *tejas* (energia do metabolismo celular), resultando em doença.

O médico com formação āyurvêdica deve ter profundo conhecimento da filosofia vêdica e de sua extensa psicologia, das técnicas do Yoga e meditação, das ervas medicinais e dos processos de desintoxicação física e psíquica.

O atendimento começa por uma completa consulta médica que inclui a semiologia e propedêutica médica ocidental e a definição do *doṣa* (código energético original) e os desequilíbrios existentes, através de um cuidadoso exame que inclui um grande número de características físicas e psíquicas. Em seguida, inteiramente com base nesta definição, é instituído o tratamento que inclui:

1. **meditação:** O ponto culminante do tratamento. É o solo fértil onde se enraízam todas as outras formas terapêuticas. Sem a meditação, não se completa o verdadeiro potencial curador da medicina ayurvêdica. Uma técnica específica é fornecida a cada cliente para ser praticada diariamente.

2. **dieta**: Há um complexo conhecimento do efeito dos diversos alimentos sobre estas energias originais, levando ao equilíbrio ou à desarmonia. Os alimentos mais apropriados, a forma de prepará-los, o uso de temperos adequados, as associações corretas, jejuns periódicos são alguns dos elementos da dieta. Assim, por exemplo, *vāta* deve dar preferência a alimentos cozidos, quentes e energéticos e a refeições freqüentes; *pitta*, alimentos frios, crus e coloridos e evitar excesso de condimentos; *kapha*, evitar alimentos gordurosos e com muitos líquidos e utilizar condimentos que estimulam a digestão e o metabolismo, como o gengibre.

3. **ervas medicinais**: Cultivadas em lugares especiais, colhidas e processadas de maneira a conservar não só suas propriedades bioquímicas, como também energéticas e espirituais, elas têm um relevante papel no tratamento medicamentoso do āyurveda.

Busque utilizar os temperos adequados em sua alimentação. Faça Yoga de acordo com suas características. Medite diariamente.

4. **rotina diária**: As 24 horas do dia são divididas em ciclos que sofrem a influência predominante de um dos três *doṣas* (V-P-K). Com este conhecimento, procura-se adaptar a rotina diária de horários de atividades, alimentação, repouso, meditação e sono nos períodos que sejam mais benéficos e que possam promover a saúde. Assim, por exemplo, levantar bem cedo, meditar ao nascer do sol, fazer do almoço a principal refeição do dia, não comer à noite e não dormir muito tarde encontram respaldo lógico nos ciclos diários.

5. ***pañchakarma***: São os processos de desintoxicação profunda. Incluem técnicas especiais e algumas preparatórias. Entre as primeiras estão:

> *shirodharā*: fluxo contínuo de óleo morno, acompanhado de medicamentos, no centro da testa, produzindo profundo relaxamento;

abhyaṅga: massagens feitas com óleos associados com ervas medicinais, com estímulos de pontos energéticos chamados *marmans*;
svedhana: banho de vapor aquecido medicado;
garshana: estímulo da pele realizado com uma luva de seda e pós-medicinais (ervas em pó);

Entre as principais técnicas, encontramos:

vamana: limpeza gástrica;
virecana: uso de laxantes com medicamentos ayurvêdicos;
basti: enemas feitos com ervas medicinais;
nasya: limpeza nasal;
rakta mokṣa: limpeza do sangue;

6. **Yoga**: exercícios psicofísicos associados a técnicas respiratórias, devidamente preparados e adaptados a cada pessoa.

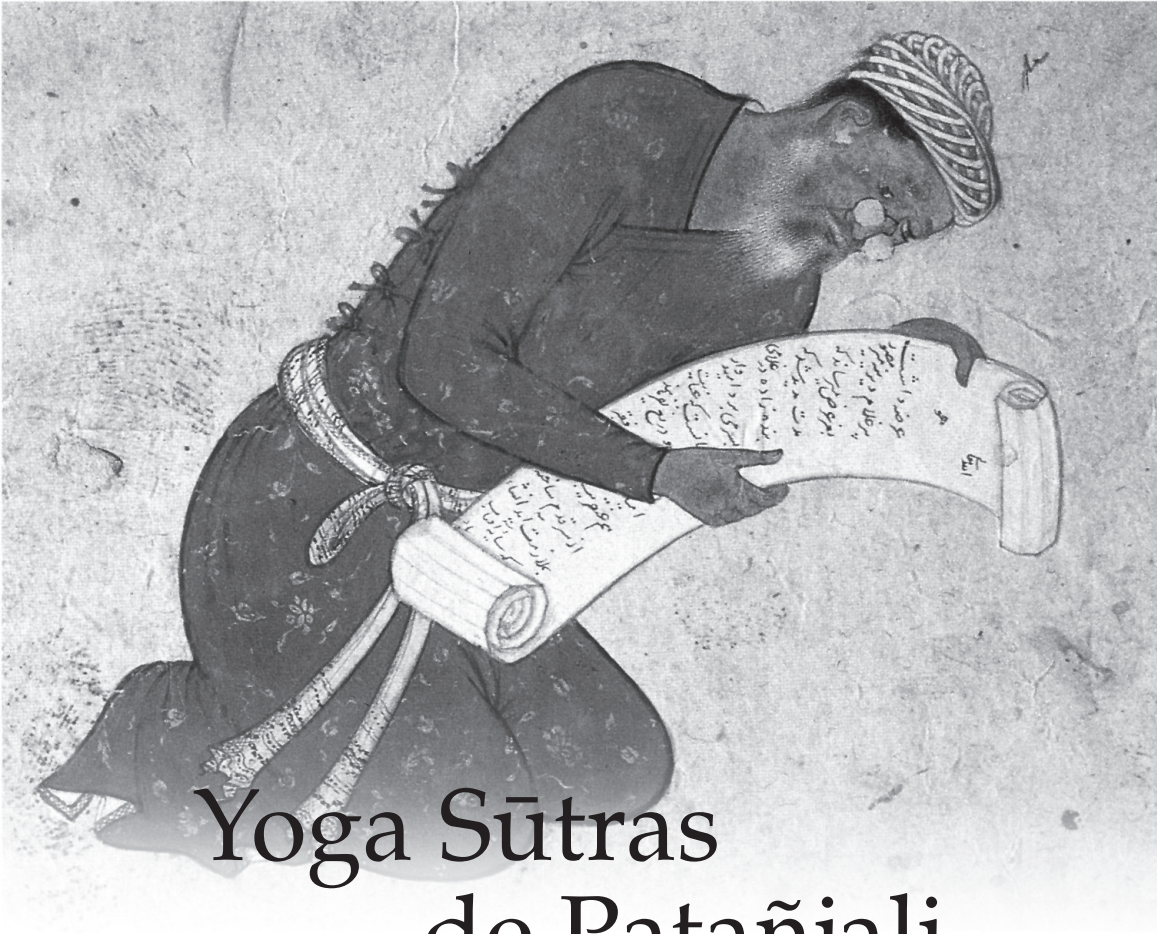
Se você deseja utilizar estes conhecimentos básicos do āyurveda de maneira preventiva em sua vida, inicie lendo dois bons livros em português: *A ciência da auto cura*, de Vasant Lad, e *Saúde perfeita*, de Deepak Chopra. Procure se aproximar do diagnóstico adequado de seu *doṣa* e dos desequilíbrios existentes fazendo uma auto-análise à luz dos conhecimentos desses livros. Em seguida, adapte sua alimentação, *progressivamente*, à tipologia que você considera mais próxima da sua. Busque utilizar os temperos adequados em sua alimentação. Faça Yoga de acordo com suas características. Medite diariamente. Para isso, procure a orientação de um professor com experiência e formado de acordo com os métodos tradicionais do Yoga. Inclua a dimensão espiritual em sua vida, ou seja, busque o aspecto devocional através aquele aspecto do Supremo que mais lhe toque o coração. Cante mantras quando acor-

"Sacralize" sua vida e os elementos que a compõem e você verá que precisará muito menos de anti-inflamatórios, antibióticos, analgésicos, calmantes, antidepressivos etc.

dar (agradecendo a oportunidade de um novo dia de experiências), ao tomar banho, em sua prática diária, antes de alimentar-se, antes de dormir. "Sacralize" sua vida e os elementos que a compõem e você verá que precisará muito menos de anti-inflamatórios, antibióticos, analgésicos, calmantes, antidepressivos etc.; poderá alcançar longevidade, força física e uma sensação de bem-estar que se expandirá para aqueles que o cercam. A felicidade é fruto da paz interna, e aquele que está feliz é, naturalmente, bondoso. Assim, vive o *dharma* doce como o néctar *(susukham kartum)* tal como ensina Śrī Kṛṣṇa, afastando-se do conceito de que só a dor purifica e eleva o homem(!).

Este breve e incompleto resumo da medicina āyurvêdica não pode terminar sem dizermos que ela, mais do que todos os outros sistemas médicos, traz de volta o sagrado direito e dever da auto-responsabilidade sobre nossa própria saúde e bem-estar, porque enfatiza aquilo que todos sabem, mas poucos praticam e, pior ainda, poucos médicos dão a necessária ênfase, na prática diária com seus clientes, de que a saúde se promove com alimentação adequada, exercícios físicos e estado mental positivo.

Dr. José Ruguê Ribeiro Junior é médico
especialista em āyurveda.
www.suddha.net



Yoga Sūtras de Patañjali

Aforismo 7

Apresentação, tradução e comentários por Pedro Kupfer

No sexto aforismo, Patañjali listou os cinco tipos de conteúdos da consciência (*chittavṛtti*). A partir deste *sūtra*, ele começa a definir cada um desses tipos de processos psicomentais. Ele nos explica que o primeiro tipo, *pramāṇa*, é o meio pelo qual se obtém conhecimento correto.

Homem lendo um pergaminho em persa. Miniatura Mughal. C. 1565-70.
Fonte: MICHAUD, Roland e Sabrina. *Mirror of India*. London: Thames and Hudson, 1990, ilustração 82.

प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि ॥ ७ ॥

pratyakṣānumānāgamāḥ pramāṇāni || 7 ||

O conhecimento válido se baseia na percepção,
na dedução ou no testemunho.

pratyakṣa = percepção direta
anumāna = dedução
āgamāḥ = textos sagrados
pramāṇāni = conhecimento válido

Esse conhecimento correto surge de três possíveis fontes: a percepção direta, a inferência ou o testemunho de alguma autoridade. A palavra *pramāṇa* significa "medida" ou "modelo". Deriva de *pramā*, que é o conhecimento nítido sobre um dado objeto. *Pramāṇa*, portanto, designa tanto o conhecimento válido, como a fonte de onde este surge.

Pratyakṣa, o termo que abre esse aforismo, significa literalmente "ter na frente dos próprios olhos". Podemos traduzir essa palavra como "percepção". Percepção, neste contexto, é um tipo de conhecimento direto advindo da prática do Yoga, oposto ao conhecimento teórico das escrituras. Não obstante existe uma outra dimensão para essa palavra: na *Gheraṇḍa Saṁhitā* (I:11), um tratado clássico sobre Haṭha Yoga datado provavelmente dos séculos XVI ou XVII, *pratyakṣatva* é definido como a percepção direta do Ser. Essa percepção é o resultado da meditação (*dhyāna*), sexto estágio do *sapta sādhana* – a prática em sete partes proposta pelo *yogi* Gheraṇḍa que é claramente baseada no sistema de Patañjali. Nesse sentido, *pratyakṣa* é a percepção intuitiva, não-sensorial, e que se opõe à percepção e ao tipo de conhecimento obtido através dos cinco sentidos.

O segundo meio de obter conhecimento válido chama-se *anumāna*, termo que se traduz como "dedução" ou "inferência". Dedução é um processo de raciocínio pelo qual, partindo-se de algumas premissas tidas como verdadeiras, chega-se a uma conclusão evidente. Por exemplo, se um objeto é

menor do que outro e esse, por sua vez, é menor que um terceiro, então o terceiro será também menor que o primeiro ($a < b;\ b < c\ \therefore\ a < c$).

A palavra *āgama* significa literalmente "descida". Refere-se a um tipo de conhecimento especial, obtido através do testemunho de pessoas sábias e confiáveis. É por esse motivo que esse termo designa igualmente o corpo das escrituras sagradas da tradição espiritual indiana. Vyāsa explica o *āgama* nos seguintes termos: "o *vṛtti*, que surge de ouvir as palavras de uma pessoa confiável que deseja partilhar seu conhecimento, é *āgama pramāṇa*, ou testemunho dado a quem ouve. Esse testemunho pode ser falso, pode não ser um *pramāṇa*, se a pessoa que comunica o conhecimento não for confiável, se o testemunho se provar enganoso, ou ainda se o que se pretende comunicar não foi visto, nem experimentado. A transferência de conhecimento que tem por base o contato direto com aquele que expõe esse tipo de conhecimento ou sua correta dedução é genuína e perfeitamente válida".

Podemos exemplificar esses três tipos de conhecimento da seguinte maneira: digamos que você está aguardando uma pessoa. Se você vir essa pessoa vindo e então sair em sua direção, isso é percepção direta ou *pratyakṣa*. Se você não a estiver vendo diretamente, mas ouvir e reconhecer sua voz se aproximando, mesmo sem vê-la você sabe que ela está chegando. Isso é dedução ou *anumāna*. Por fim, se alguém que conhece essa pessoa avisa você que ela está se aproximando, mesmo sem enxergá-la diretamente nem percebê-la indiretamente, você saberá que ela está vindo. Nas três situações acima descritas, partindo de diferentes premissas, conclui-se o mesmo fato verdadeiro. Não obstante pode acontecer que sua percepção da pessoa se aproximando esteja equivocada ou que sua conclusão seja incorreta ou que a testemunha tenha se confundido. Nesses três casos, o *vṛtti* gerado dessas percepções errôneas não será *pramāṇa*, mas *viparyaya*, ou "conhecimento equivocado", que é o tema do próximo aforismo.

Pedro Kupfer é autor de vários livros sobre Yoga.
yoga@yoga.pro.br

Um mantra para a Paz

Por Paula Ornelas Vallury

Na tradição de ensino do Vedānta, o papel que o professor desempenha é de extrema importância e até mesmo indispensável. O ensinamento dos Vedas foi, desde sempre, passado de mestre a discípulo pela tradição oral milenar. Tradicionalmente, o aluno passava a morar com o mestre durante o período de estudo. Este convívio, além de facilitar o ensino, trazia muitos outros benefícios pela simples presença do mestre no dia-a-dia do discípulo.

Durga manifesta-se e está com todos os deuses.
Fonte: MOOKERJEE, Ajit. *Ritual Art of India*. New Delhi: Timeless Books, 1998, ilustração 88.

Pela sua importância e papel essencial no ensino, a figura do mestre é reverenciada no começo de cada aula através do canto de mantras e versos vêdicos. Um desses versos, que aparece em algumas *upaniṣads*, pede pela proteção de ambos - mestre e discípulo - pelo sucesso nos estudos e pelo bom relacionamento aluno-professor.

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥
ॐ षान्तिः षान्तिः षान्तिः ॥

Oṁ saha nāvavatu| saha nau bhunaktu| saha vīryaṁ karavāvahai|
tejasvināvadhītamastu mā vidviṣāvahai||

Oṁ ṣāntiḥ ṣāntiḥ ṣāntiḥ||

O verso começa com um pedido de proteção: *Oṁ saha nāvavatu*, "que Ele proteja a nós dois", *saha nau bhunaktu*, "que Ele nos faça apreciar (a Realidade)".

O verso continua com *saha vīryaṁ karavāvahai*, "que nós dois tenhamos muita energia". E, finalmente, *tejasvi nāvadhītamastu*, "que nosso estudo tenha muita luz", ou seja, que traga bons resultados e que "nós dois jamais nos desentendamos", *mā vidviṣāvahai*.

Como o ensinamento é passado oralmente, a figura do mestre ganha uma importância ainda maior. O mestre guarda o ensinamento e, portanto, proteger o mestre é proteger o ensinamento. Reconhecendo isso, o discípulo se esmera em proteger e servir ao mestre. O respeito e a confiança (*śraddha*) dos discípulos pelo mestre e pelas escrituras desempenham um papel importante no crescimento emocional do aluno. O professor, como veículo do conhecimento, é uma autoridade, e o exemplo de suas ações do dia-a-dia inspira e ensina os discípulos.

Tudo aquilo que aprendemos é devido àquela pessoa; sem ela não saberíamos nada, a grandeza não é nossa, mas sim dela e do ensinamento. Esse pensamento nos protege de um excesso de orgulho do nosso progresso nos estudos. Orgulho este que seria um obstáculo se o tivéssemos em demasia.

O objetivo que une o aluno e o professor é o estudo. Os alunos estão ali na busca de adquirir o conhecimento que o professor possui, e o objetivo do professor é garantir que os alunos adquiram o mesmo conhecimento e a mesma visão que ele tem. Por isso o verso segue pedindo para que os dois, mestre e discípulo, possam apreciar a Realidade, que é o assunto do estudo. Diferentemente de todos os outros estudos, o objeto aqui não é um objeto externo, mas o próprio sujeito. Assim esta Realidade que desejamos apreciar é a realidade sobre nós mesmos, a nossa verdadeira natureza ilimitada.

O respeito e a confiança (śraddha) dos discípulos pelo mestre e pelas escrituras desempenham um papel importante no crescimento emocional do aluno. O professor, como veículo do conhecimento, é uma autoridade, e o exemplo de suas ações do dia-a-dia inspira e ensina os discípulos.

No desejo de atingir este objetivo, que é o Conhecimento, temos que nos empenhar numa série de ações e, para isso, pedimos energia e força. Para qualquer estudo ser bem sucedido, o aluno precisa de dedicação, concentração e empenho; em Vedānta não é diferente. Além de escutar o mestre (*śravanam*), o aluno deve refletir (*mananam*) e contemplar (*nididhyāsanam*) sobre o que ouviu. O estudo do idioma sânscrito também é importante, e todo o esforço para se aprender uma nova língua é somado ao estudo dos textos. E é por isso que o aluno pede por energia, para ser capaz de passar por tantas disciplinas e finalmente ter êxito em sua busca.

Na tradição vêdica, a luz tem um simbolismo muito forte, pois representa o Conhecimento. É a luz que nos possibilita ver, que possibilita o conhecimento. O objeto pode estar presente, e o observador também. Mas,

se não existir luz, o objeto permanecerá desconhecido. Sem a luz, haveria somente a escuridão, ou seja, ignorância. O verso, em sua continuação, refere-se, agora, ao estudo: "que nosso estudo tenha muita luz", ou seja, que o estudo seja brilhante, que conduza ao sucesso. Muitas coisas podem, contudo, atrapalhar o estudo. O professor pode explicar, mas a correta compreensão nem sempre acontece. Seja por falta de clareza do professor, seja por falta de preparo do aluno, o entendimento pode ser distorcido ou até mesmo não acontecer. Dúvidas fatalmente surgirão, e é bom que surjam, pois só assim o entendimento será aprofundado. O questionamento e a reflexão sobre o que se ouviu são essenciais para o sucesso no estudo. As dúvidas devem ser esclarecidas, e o professor deve trazer luz a elas. Em sânscrito, a palavra para professor é "guru", o que, literalmente, significa "aquele que elimina a escuridão", pois "gu" significa "escuridão" e "ru" seu eliminador. Por ter a capacidade de eliminar a escuridão da mente do aluno, o professor é muito importante.

Numa tradição oral como a vêdica, o bom relacionamento entre aquele que fala e aquele que escuta é fundamental. Quantos de nós já não tivemos um professor na escola com o qual antipatizamos? Geralmente isso tem conseqüências no aprendizado. Surge um desinteresse e um antagonismo pelo assunto ensinado. Para realmente ouvirmos alguém, precisamos, acima de tudo, respeitar esta pessoa e acreditar que ela conhece aquele assunto profundamente, sendo, então, capaz de nos ensinar. Se não existe uma confiança básica, um relacionamento harmonioso, o aprendizado é prejudicado. O professor deve ter a confiança e a admiração do aluno, mas essa confiança deve ser conquistada. Devemos usar nosso discernimento para escolhermos em quem depositar essa confiança. Não devemos aceitar qualquer um como professor sem antes termos uma visão crítica daquela pessoa. Uma vez que a confiança se estabelece, o aprendizado se torna mais fácil e rápido. O verso encerra pedindo por essa harmonia entre mestre e discípulo.

Por fim, uma invocação de paz, a palavra *śāntiḥ* (paz) é cantada três vezes. O primeiro *śāntiḥ* é para pedir paz para a pessoa individualmen-

Para realmente ouvirmos alguém, precisamos, acima de tudo, respeitar esta pessoa e acreditar que ela conhece aquele assunto profundamente, sendo, então, capaz de nos ensinar.

te - para que possamos achar paz dentro de nós mesmos. No âmbito individual, temos a capacidade de interferir e, de alguma forma, contribuir para encontrar essa paz. O segundo *śāntiḥ* é para termos paz num âmbito um pouco maior: em nossos arredores, na sociedade em que vivemos, em nossa relação com o outro. Nesse ambiente, nosso poder de interferir e criar harmonia é mais limitado. O terceiro *śāntiḥ* é um pedido de paz universal, num âmbito onde não temos nenhum poder imediato, a não ser o da oração. Como, por exemplo, o poder sobre as forças da natureza: uma tempestade, um furacão.

Assim como este, existem vários outros versos e *stotrans* que são cantados antes das aulas, enquanto os alunos esperam pelo professor, ou no começo da aula pelos alunos e o professor juntos.

Mas a quem exatamente o verso se dirige? A quem o estudante pede? E quem é esse que concede? A quem oramos? No momento da prece, existe um sentimento de separação e uma apreciação de uma ordem maior, da qual fazemos parte, mas sobre a qual não temos nenhum poder. Todo o estudo de Vedānta gira em torno do entendimento desse todo ilimitado. É sobre esta realidade última, é sobre o Conhecimento desse todo que o verso fala. A equação a ser explicada pelo professor e entendida pelo aluno é *tat tvam asi*, ou seja, "você é aquele". Você, aluno, é idêntico ao todo. Para o entendimento dessa equação, esta oração é feita. Você não é o ser limitado com o qual está geralmente identificado, e a apreciação dessa realidade maior é o que se busca com o estudo. O aluno, o professor, aquele para quem oram e até mesmo a própria prece são a mesma realidade última.

Paula Ornelas Vallury estuda Vedānta e mora no Rio de Janeiro.
paulavallury@yahoo.com.br

Resenha:

O valor dos valores

SARASWATI, Swami Dayananda. *O Valor dos Valores*. Tradução: Regina Cardoso de Melo, Luiz Carlos Ribenboim e Carlos Alfredo Amaral. 2ª ed. Rio de Janeiro: Vidya Mandir, 2001. 177 p.

por Rodrigo Gomes Ferreira

Swami Dayananda Saraswati nasceu no Sul da Índia e, desde 1953, dedica-se ao estudo e ao ensino do Vedānta. Desde 1976, tem feito conferências em vários países diferentes, incluindo o Brasil – sua última visita foi em outubro de 2004, no Rio de Janeiro. É reconhecido pela facilidade e clareza com que transmite o conhecimento dos antigos sábios vêdicos para o inglês. Escreveu dezenas de livros, traduções e comentários sobre textos clássicos do Advaita Vedānta. Fundou três *āśramas* (dois na Índia e um nos E.U.A) onde coordena cursos em regime residencial. Atualmente também dedica muito trabalho ao programa *All India Movement for Seva* (Movimento de toda a Índia para o serviço), criado por ele para ajudar as pessoas que vivem em áreas distantes dos centros urbanos na Índia.

O livro desta resenha tem um caráter introdutório, sendo uma compilação de palestras do Swami Dayananda, transcritas e editadas por sua aluna Barbara Thornton. A tradução do inglês para o português do Brasil foi coordenada por Gloria Arieira que estuda há muitos anos com o Swami e também escreveu o prefácio à edição brasileira. A primeira edição brasileira foi publicada em 1998 e a segunda, em 2001; sem mudanças na estrutura, porém com uma diagramação mais bonita, novas ilustrações e correções na tradução foram acrescentadas.

A única mudança que pode descontentar os leitores *yogues* mais entusiastas foi a retirada dos diacríticos nas transliterações; contudo isto não afeta em nada a ótima qualidade da obra.

O livro apresenta uma análise dos versos 7 ao 11 do capítulo 13 da *Bhagavadgītā*, nos quais Kṛṣṇa ensina os 20 valores essenciais para preparar a mente do buscador para o conhecimento do ser. Numa linguagem bastante didática, Swami Dayananda procura esclarecer detalhadamente o contexto da questão dos valores. São várias analogias que nos levam a refletir sobre qual o valor que os valores possuem para nós, sobre a compreensão dos valores universais e a importância de sua assimilação pessoal.

Além de comentar cada um dos valores propriamente ditos, Swami Dayananda explica um pouco, em dois capítulos introdutórios, a relação entre os valores e o aprendizado do Vedānta. No primeiro, ele coloca uma importante observação: "Práticas como pranayamas (...) e asanas (...) podem ser úteis para aquietar uma mente agitada, mas não preparam a mente para o autoconhecimento" (p. 26-27). E essa é uma boa reflexão para aqueles que acreditam que o Haṭha Yoga tem um fim em si. Porém, embora os valores apresentados por Kṛṣṇa sejam fundamentais, isto também não quer dizer que a mente que os tenha necessariamente terá autoconhecimento, mas tornará isto possível, completa Swami Dayananda.

O livro apresenta uma análise dos versos 7 ao 11 do capítulo 13 da *Bhagavadgītā*, nos quais Kṛṣṇa ensina os 20 valores essenciais para preparar a mente do buscador para o conhecimento do ser.

O outro capítulo introdutório apresenta a origem e a função dos valores universais e é onde Swami responde à pergunta "O que é um valor?", dizendo: "É a consideração por uma coisa, ou uma atitude apreciada ou estimada pelo dono do valor. Os valores apropriados que preparam a mente para Vedānta são certas atitudes éticas universais" (p. 29). Este é um campo de discussão que sempre achei confuso, principalmente a existência de valores realmente universais, devi-

O livro custa R$ 23,00 e pode ser comprado diretamente com a editora do Vidya Mandir, em www.vidyamandir.org.br ou (21) 2549-3596, onde você também pode obter mais informações sobre Swami Dayananda Saraswati, aulas de Advaita Vedānta e sânscrito.

do à grande diversidade cultural. Porém, com explicações como a de que "A universalidade dos códigos de conduta não significa que estes padrões sejam absolutos" (p. 31) e que "Um padrão pode ser relativo mas não significa que seja puramente subjetivo" (p. 31), Swami Dayananda conseguiu desenvolver uma linha de argumentos sucinta que me esclareceu estas questões. Outra pergunta abordada foi "É possível viver sem estes valores?". Segundo ele, estes valores éticos não podem ser descartados, pois não podemos fugir dos relacionamentos com outras pessoas e precisamos dar atenção a isto se quisermos levar uma vida espiritual dentro de uma sociedade.

A maior parte do livro são os comentários sobre os 20 valores apresentados na *Bhagavadgītā*, que são os seguintes: (1) *amānitvam* – ausência de vaidade, (2) *adambhitvam* – ausência de pretensão, (3) *ahiṁsā* – não-violência, (4) *kṣāntiḥ* – adaptabilidade, (5) *ārjavam* – retidão, (6) *ācāryopāsanam* – dedicação ao mestre, (7) *śaucam* – limpeza, (8) *sthairyam* – persistência, (9) *ātmavinigrahaḥ* – comando sobre a mente, (10) *indriyārtheṣu vairāgyam* – desapego aos objetos dos sentidos, (11) *anahaṅkāra* – ausência de egoísmo, (12) *janmamṛtyu-jarā-vyādhi-duḥkha-doṣānudarśanam* – reflexão sobre a limitação do nascimento, morte, velhice, doença e dor, (13) *asaktiḥ* – ausência de posse, (14) *anabhiṣvaṅgaḥ putra-dāra-gṛhādiṣu* – ausência de apego ao filho, mulher e lar, (15) *nityaṁ samacittatvaṁ iṣṭā-aniṣṭa-upapattiṣu* – constante neutralidade diante do desejável e do indesejável, (16) *mayi ananya yogena bhaktiḥ avyabhicāriṇī* - firme devoção a Mim com a visão de não-separação, (17) *viviktadeśasevitvam* – recolhimento a lugar tranqüilo, (18) *aratiḥ-jana-saṁsadi* – ausência da necessidade da companhia das pessoas, (19)

Para saber mais sobre Swami Dayananda Saraswati e os seus trabalhos, visite os websites: www.aimforseva.org (All India Movement for Seva), www.arshavidhyapitam.org (āśrama em Rishikesh, na Índia) e www.arshavidya.org (āśrama nos E.U.A.)

adhyātma-jñānam-nityatvaṁ – constante vivência do autoconhecimento, (20) *tattva-jñānam-arthadarśanam* – apreciação do objeto do conhecimento da Verdade.

No final do livro, há dois pequenos capítulos como epílogos. O primeiro reforça a importância da prática dos valores como pré-requisito ao autoconhecimento e acrescenta que "Atitudes desenvolvidas pela imposição de conselho, opinião, repreensão ou obséquio não são valores pessoais mas fruto de repressão e condicionamento. (...) somente valores pessoais assimilados estabelecem a condição mental apropriada ao escutar" (p. 172).

O último capítulo é sobre o *Valor dos Valores diário*, numa perspectiva de que a prática dos valores apresentados ajuda na objetividade perante a vida, que é o modo de agir do santo – aquele que "vê com clareza os fatos como são e age de acordo com os fatos, livre de julgamentos, interpretações e necessidades subjetivas", pois uma "pessoa que não é afetada pelas situações é uma pessoa efetiva em qualquer situação"(p. 174).

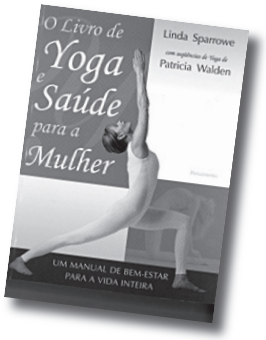
Trata-se de um ótimo livro para se tomar contato com o Advaita Vedānta, bem como uma boa fonte de inspiração para nos relembrar de pontos simples e fundamentais da prática espiritual. ॐ

Rodrigo Gomes Ferreira trabalha com os Cadernos de Yoga.
rodrigogf@yahoo.com

A transliteração de च् e छ् neste texto estão conforme a convenção de Genebra (1894), como "c" e "ch", respectivamente, e não como transliteramos nos outros textos desta edição ("ch" e "cch"). [N.E.]

Resenha:

O livro de Yoga e saúde para mulher



SPARROWE, Linda; WALDEN, Patricia. *O Livro de Yoga e Saúde para Mulher*. Original: *The Woman's Book of Yoga and Health*. Tradução: Carlos Augusto Leuba Salum e Ana Lucia Franco. 11a. ed. São Paulo: Editora Pensamento, 2003.

por Sandra Gazoli

Percebendo a necessidade moderna de criar uma prática de Yoga exclusivamente para as mulheres, as autoras Linda Sparrowe e Patricia Walden presenteiam, neste livro, mulheres de todas as idades com ensinamentos sobre como cuidarem de si mesmas nos sentidos físico, emocional e espiritual.

Linda Sparrowe é atualmente proprietária e diretora editorial do *The Herb Quarterly* (www.herbquarterly.com), a mais antiga publicação dedicada ao poder de cura das plantas. Foi também editora do *Yoga Journal* (www.yogajournal.com), do qual agora é colaboradora, e é autora do livro "*Yoga*". Praticante de Yoga há muito tempo, ela já escreveu muitos artigos sobre a saúde da mulher, ervas e medicina complementar, bem como sobre Yoga e Pilates.

Patricia Walden - que criou as seqüências de Yoga neste livro - tem seu trabalho direcionado para o método Iyengar de Yoga, que prioriza o alinhamento preciso e utiliza acessórios que ajudam os menos flexíveis ou menos peritos a aproveitarem ao máximo as posturas. Como praticante há mais de 25 anos, teve em sua jornada a orientação da Dra. Geeta

O livro pode ser adquirido em grandes livrarias do Brasil por um preço médio de R$ 45,00

Iyengar, filha de B. K. S. Iyengar, um dos pais do Yoga nos Estados Unidos. Suas seqüências reunidas neste livro foram vivenciadas por milhares de mulheres nos "*workshops*" de Patricia, e, através de seus benefícios, foram organizadas informações em torno de quatro estágios da vida da mulher: a hora do despertar (da adolescência até os trinta anos); o tempo da plenitude (dos trinta aos cinqüenta anos); a hora da verdade (dos cinqüenta aos sessenta e cinco anos) e a sabedoria do coração (da pós-menopausa em diante).

O livro traz também histórias de mulheres, colhidas ao longo de cursos, workshops e conferências, e relatos pessoais de como o Yoga as ajudou fisica, emocional e espiritualmente. Esses relatos são apresentados como estímulo para os leitores, mulheres e homens, e são fundamentais para quem tem interesse em conhecer e entender melhor a natureza feminina, desde as suas conquistas com a idade aos fatos mais difíceis desencadeados por cada estágio da vida da mulher.

A mudança no estilo de vida é um importante fator abordado na obra. Isso porque, mesmo com a prática de Yoga, sem a melhora na alimentação, na qualidade do sono e dos relacionamentos (pessoais e profissionais), é provável que não sejam colhidos muitos frutos. Pensando nisso, as autoras presenteiam novamente os leitores com conselhos sobre dieta, remédios de ervas, abordagens ayurvêdicas, técnicas de meditação e outras formas de se cuidar.

Para muitas mulheres, os problemas nas costas começam na adolescência. A dor nas costas, como tudo no corpo, não está relacionada apenas aos seus músculos e ossos, mas também ao que se sente, pensa e à atitude diante do mundo. No capítulo oito, as autoras associam as dores nas costas aos sentimentos, estresse, má alimentação, tristeza, trabalho e disposição genética. Sendo assim, até mesmo sérias doenças degenerativas podem melhorar, se houver cuidados com a postura, a economia das articulações, se a mulher descansar e comer o suficiente, e se administrar seu nível de estresse. O capítulo apresenta informações sobre como a

coluna se articula, sobre seus problemas mais comuns (dores nas costas) sobre menstruação, e sobre como o Yoga pode ajudar em cada situação. Termina com uma seqüência de *āsanas* para dores nas costas, com posturas adicionais para cada problema específico na coluna.

Também há um capítulo dedicado à gestação, parto e pós-parto, com informações das autoras e relatos emocionantes de gestantes sobre como a prática de Yoga lhes deu suporte físico, emocional e espiritual nesse período. Indica posturas que devem ser feitas e posturas a serem evitadas. Oferece conselhos sobre digestão, trabalho de parto, amamentação e depressão pós-parto e ainda apresenta uma seqüência de *āsanas* para gravidez e outra para recuperação pós-parto. Neste capítulo, gestantes ou não podem entender como, nessa fase, exércitos de hormônios entram em marcha acelerada para a criação de uma nova vida e, através do Yoga, podem sentir toda a beleza e complexidade que é despertar o corpo, a consciência da sensação, da respiração e do Eu para que uma nova vida seja criada. Isso faz com que a mulher aprenda a desenvolver seus instintos, a se ligar ao ser que cresce dentro dela, a se comunicar com o bebê no útero e a se entregar ao processo.

Com fotos feitas com arte e um texto carinhoso, didático e instrutivo, as autoras sugerem como lema que a mulher seja amiga do seu corpo. Isso porque, nos dias de hoje, com tantos valores e mensagens impróprias e nada construtivas da sociedade sobre como ter um corpo ideal, com a obsessão pela magreza e de como ser uma mulher perfeita, o que vestir e o que se deve ser. Só nos resta buscar um veículo para atravessar e respeitar cada um dos estágios da vida da mulher, estabelecendo uma conexão permanente entre os ciclos pessoais e os ciclos do Universo, aquietando, assim, os conflitos internos e sendo exatamente quem somos, sem interpretações.

Esse veículo é, com certeza, o Yoga.

Sandra Gazoli pratica Yoga e mora em São Paulo.
sangazo@terra.com.br

Pequeno guia de pronúncia sânscrita

por Pedro Kupfer

O sânscrito consta de quatorze vogais e trinta e seis consoantes, o que o torna um tanto hermético para os não iniciados: as nuanças de pronúncia chegam a ser imperceptíveis aos ouvidos desabituados. Conseqüentemente, muitos dos seus sons são irreproduzíveis em outros idiomas. Não possui acentuação marcada ou forte, mas apenas uma sucessão de sílabas curtas e longas, com inflexões tônicas e musicais. O traço horizontal (macron) sobre a vogal implica alongamento. A pronúncia figurada é dada abaixo, segundo a ordem do alfabeto sânscrito (ou melhor, silabário).

Os termos que aparecem nestes textos foram transcritos da sua forma original, conforme a transliteração adotada pela Convenção de Genebra de 1894, a fim se de conseguir a pronúncia figurada mais aproximada possível dos sons sânscritos. A terminação em ***a*** reserva-se exclusivamente às palavras masculinas ou neutras, o final ***i*** ou ***ā*** pode ser tanto masculino quanto feminino ou neutro, enquanto as palavras terminadas em ***ī*** são, na maioria, femininas. Os ***o*** e ***e*** pronunciam-se sempre fechados. As únicas diferenças desta convenção que utilizamos são nos casos de "cha" e "ccha".

Vogais e ditongos:

a	अ	aberta, curta, como em *tatu* (*pūrṇa*);
ā	आ	aberta, longa, como em *arte* (*prāṇa*);
e	ए	fechado, como em *dedo* (*asteya*);
i	इ	curta, como em *idéia* (Śiva);
ī	ई	longa, como em *ali* (*nāḍī*);
o	ओ	fechado, como em *iodo* (*Yoga*);
u	उ	como em *união* (*udāṇa*);
ū	ऊ	longa, como em *açude* (*kūṁbhaka*);
ai	ऐ	ditongo, como em *vai* (*kaivalya*);
au	औ	ditongo, como em *pauta* (*nauli*);
ṛ	ऋ	pronuncia-se como no falar caipira, *porta* (*ṛṣi*).
ṝ	ॠ	pronuncia-se como em *marítimo* (*ṝkāra*);
ḷ (lṛ)	ऌ	como em inglês, *revelry* (*Ḷtaka*);
ḹ (lṝ)	ॡ	como em inglês, *revelry*, mas prolongado (*ḸkāraI*);

Consoantes:

ka	क	como em *Karina* (*karma*);
kha	ख	aspirada, como em inglês, *broke-heart* (*Sāṁkhya*);
ga	ग	gutural, como em *guirlanda* (*Gītā*);
gha	घ	aspirada, como em inglês, *big-house* (*Gheranda*);
ṅa	ङ	nasalizando a vogal precedente (*aṅga*);
cha	च	pronuncia-se como em *tchê* (*chakra*);
ccha	छ	também como em *tchê*, mas prolongado (*mūrcchā*);
ja	ज	palatal, pronuncia-se como em *Djalma* (*japa*);
jha	झ	palatal, como em inglês, *hedgehog* (*jhalī*);
ña	ञ	unicamente antes ou depois de consoantes palatais, como em *senha* (*jñāna*);
ṭa	ट	com a língua no palato, como em inglês, *true* (*Aṣṭāṅga*);
ṭha	ठ	dental aspirada, como em inglês, *lighthouse* (*haṭha*);

ḍa	ड	com a língua no palato, como em inglês, *drum* (*daṇḍa*);
ḍha	ढ	com a língua no palato, como em inglês, *redhaired* (*Ḍhuṇḍi*);
ṇa	ण	como em inglês, *done* (*prāṇa*);
ta	त	com a língua na raiz dos dentes, como em *terra* (*Tantra*);
tha	थ	com a língua na raiz dos dentes, como em inglês, *foot-hook* (*sthiraṁ*);
da	द	dental, como em *dilúvio* (*dasanāmi*);
dha	ध	dental, como em inglês, *bloodhorse* (*dhāraṇā*);
na	न	dental, como em *nota* (*ānanda*);
pa	प	labial, como em *posto* (*pūraka*);
pha	फ	labial aspirada, como em inglês, *top-half* (*phāla*);
ba	ब	labial, como em *bomba* (*bandha*);
bha	भ	aspirada, como no inglês, *nib-head* (*bhūta*);
ma	म	em início de palavra ou após uma vogal, tem som bilabial, como em *mãe* (mantra); entre consoantes, é nasalizada, como em *também* (*saṁskāra*);
ya	य	é semivogal: pronuncia-se como o *i* em *viola* (*Yoga*);
ra	र	sempre como se estivesse no meio da palavra, como em *vidro* (*rāja*);
la	ल	como em *iluminar* (*kuṇḍalinī*);
va	व	em início de palavra ou após uma vogal, pronuncia-se como em *volta* (*vāsaṇā*); entre consoantes, pronuncia-se igual ao *w* de *narrow*, em inglês (*tattva*);
śa	श	tem o som de *sh*, como em *Sheila* (Śiva);
ṣa	ष	tem o som de *sh*, como em *bush* (Kṛṣṇa);
sa	स	tem o som de *ss*, como em *passo* (*āsana*);
ha	ह	sempre aspirado, como em *happy* (*anāhata*);
z, q, f		são letras e sons que não existem em sânscrito. Têm origem persa e foram assimilados durante a invasão muçulmana. Um exemplo: *faquir*.

Ashtanga yoga
Estúdio
Bruno
Bartulitch
Rua Ministro Godoi, 725, sobreloja
Perdizes - Tel. (11) 3868-4465
www.yogasp.com.br

Onde praticar

CEARÁ

Camila Pagliuca
Rua Coronel Linhares, 452 - Aldeota
Fortaleza, CE - 60182-360
Fone: (85) 224-9832 e 8823-1903
camila@yogavayu.com.br
www.yogavayu.com.br

Cristiano Bezerra
Rua Professor Dias da Rocha, 1200 - Aldeota
Fortaleza, CE - 60170-310
Fones: (85) 3087-9407 e 9607-7965
cristiano@yogamala.org
www.yogamala.org/cristiano

Mariana Kayatt
Rua Coronel Linhares, 452 - Meireles
Fortaleza, CE - 60170-240
Tel.: (85) 322- 9832 e 9121-1509
mariana@yogamala.org
www.yogamala.org/mariana

Yogamudrá
Rua Israel Bezerra, 186 - Dionísio Torres
Fortaleza, CE - 60135-460
Fone (85) 272-6667
Fax: (85) 264-3612
contato@yogamudra.com.br
www.yogamudra.com.br

DISTRITO FEDERAL

Instituto de Yoga Ganapati
SCLN, 215, Bl. D, sala 159
Brasília, DF
Fone: Bruno (61) 9982-1936 e Paula 9970-6694
brunogb@terra.com.br

Andréa Cerqueira
SHIS QI 5 CH 81 - Lago Sul
Brasília, DF - 70000-000
Tel.: (61) 443-8174 e 9975-8910
andrea_jungyoga@hotmail.com
planeta.terra.com.br/saude/osho

MATO GROSSO DO SUL

Lazer e Cia Yoga
Rua Euclides da Cunha, 1361 - Santa Fé
Campo Grande, MS - 79021-200
Fone: (67) 326-7140
lazerecia@terra.com.br

MINAS GERAIS

Centro de Yoga Integral - Jai Vida!
Praça do Papa, 225 - Mangabeiras
Belo Horizonte, MG - 30210-310
Fone: (31) 3225-5709
info@yogaintegralbrasil.com
www.jaivida.com

PARANÁ

Ciência Meditativa
Rua Dr. Alexandre Gutierrez, 990 - Batel
Curitiba, PR - 80240-130
Fone: (41) 242-6699
contato@cienciameditativa.com
www.cienciameditativa.com

Gandhiva Ashram
Rua Alberto Folloni, 963 - Centro Cívico
Curitiba, PR - 80540-000
Fone: (41) 352-6844
gandhiva@hotmail.com

PERNAMBUCO

Isabel Sehbe
Av. Boa Viagem, 6.688, ap. 1301 - Boa Viagem
Recife, PE - 51130-000
Fone/Fax: (81) 3341-6453 e 9974-5976
isabelsehbe@terra.com.br

PORTO ALEGRE

Centro Sivananda de Yoga Vedanta, Filiado
Rua Santo Antônio, 374
Porto Alegre, RS - 90220-010
Fone: (51) 3024-7717
centro@yogasivananda.com.br
www.yogasivananda.com.br

Nazaré Cavalcanti e Jorge Knak
Rua José do Patrocínio, 349/402 - Cidade Baixa
Porto Alegre, RS - 90050-001
Fone: (51) 3248-9524 e 9919-1560
anjalicentro@hotmail.com
www.geocities.com/anjalicentro

Studio Yoga Shanti
Av. Wenceslau Escobar, 1100 / 208 - Tristeza
Porto Alegre, RS - 91900-000
Fone: (51) 8142-2977 e 3018-1068
contato@yogashanti.com.br
www.yogashanti.com.br

Curso avançado em formação de Yoga

ESCRITURAS E TEXTOS SAGRADOS DA ÍNDIA

8 módulos

início de 27 de abril a 01 de maio 2005

com M. Laura Packer, Prof. Hermógenes, Monserrat Fernandes, Glória Arieira, Marco Schultz, Ricardo Lindemann, Pedro Kupfer e Sandra Cury

Local:
Chacarananda Ashram
Informações:
Casa de Yoga Shanti Om
(47) 455-0374 / 433-3706
laurapacker@terra.com.br

RIO DE JANEIRO

Academia Hermógenes de Yoga
Rua Uruguaiana, 118, Cobertura - Centro
Rio de Janeiro, RJ - 20050-092
Fone/Fax: (21) 2224-9189
achyoga@unisys.com.br
www.profhermogenes.com.br

Ananda Surya Centro de Yoga
Av. Alfredo Baltazar da Silveira, 1875 sala 207
Recreio dos Bandeirantes
Rio de Janeiro, RJ - 22795-000
Fone: (21) 2487-3758 e 9764-7382
anandasurya@terra.com.br

Studio Surya de Yoga
Rua das Laranjeiras, 61 - Laranjeiras
Rio de Janeiro, RJ - 22240-000
Fone: (21) 2558-7054 e 8111-5690
devasant@uol.com.br
www.oyoga.com.br/vasant

VidyaMandir - Centro de estudos de Vedanta e Sânscrito
Av. N. S. de Copacabana, 728, sala 403
Rio de Janeiro, RJ - 22060-000
Fone: (21) 2549-3596
contato@vidyamandir.org.br
www.vidyamandir.org.br

SANTA CATARINA

Arunachala Yoga - Pilates
Av. Afonso Delambert Neto, 619, sala 2
Lagoa da Conceição
Florianópolis, SC - 88062-970
Fone: (48) 232-5234 e 232-6611
marcioyogue@hotmail.com
www.oyoga.com.br/arunachala

Casa de Yoga Shanti Om
Rua Eugênio Moreira, 114
Joinville, SC - 89202-100
Fone: (47) 433-3706 e 455 0374
laurapacker@terra.com.br

Centro de Yoga Montanha Encantada
Caixa postal 57
Garopaba, SC - 88495-000
Fone: (48) 354-1890
Fax: (48) 354-1878
info@yogaencantada.com.br
www.yogaencantada.com.br

Espaço Holístico Shamballa
Rua 248, 159 - Meia Praia
Itapema, SC - 88220-000
Tel.: (47) 368-9261 e 9909-6971
shamballa@terra.com.br

Govinda Centro de Yoga e Bem Estar
Rua Amazonas, 981
Blumenau, SC - 89020-001
Fone: (47) 3035-1372
contato@govinda.pro.br
www.govinda.pro.br

Inti Liceu da Vida yf - Escola de Yoga
Rua Emílio Stein, 300eur - Centro
Jaraguá Do Sul, SC - 89252-020
Fone: (47) 372-0588
janetemarcatto@netuno.com.br
www.prosaudesc.med.br/yog

Om Ultravox Yoga Studio
Rua Dom Jaime Camara,136
Rua São Jose, 466 - fundos Bem Morar
Criciúma, SC - 88801-540
Fone: (48) 9994-9663 e 437-1984
valtberg@hotmail.com

Yogashala
Travessa Stodiek 44 - Centro
Florianópolis, SC - 88015-470
Fone/Fax: (48) 222-5534
yogashala@yoga.pro.br
www.yogashala.com.br

SÃO PAULO

Aruna Power Yoga
Rua Mário Amaral, 255 - Paraíso
São Paulo, SP - 04002-021
Fone: (11) 3051-7233
info@yogasite.com.br
www.yogasite.com.br

Ashtanga Yoga Estúdio
Rua Ministro Godoi, 725, sobre-loja
São Paulo, SP - 05015-000
Fone: (11) 3868-4465
estudio@yogasp.com.br
www.yogasp.com.br

Instituto Yoga Clássico
Rua Paulo Justi, 53 - Jd. Chapadão
Campinas, SP - 13070-133
Fone: (19) 3241-8543
yogaclass@terra.com.br

Kedhara Yoga
Av. Nova Independência, 671 - Brooklin
São Paulo, SP - 04570-001
Fone: (11) 5103-1882 e 9651-7732
kedharayoga@uol.com.br
www.jussararodrigues.com.br

ALIANÇA
DO YOGA

Apoiando os instrutores para manter a integridade do Yoga e preservar a diversidade das tradições yogues.

Conheça e filie-se à Aliança do Yoga
www.yoga.pro.br/alianca
Tel.: 11 3051-7233

Marcela Jamacaru
Rua Sebastião Romão Cesar, 658
Hotel Pousada - Maresias
São Sebastião, SP- 11600-000
Fone: (12) 9729-0179
marcelamaresias@hotmail.com

Shanti Shala - espaço de yoga
Al. dos Arapanés, 881, 9° andar - Moema
São Paulo, SP - 04524-001
Fone: (11) 5052-8646
shantishala@terra.com.br
www.shantishala.org

Shantivanam
Rua Celso W. de Magalhães, 169 - C. Universitária
Campinas, SP - 13083-170
Fone: (19) 3287-4762
shanti-devi@ibest.com.br

Yoga Ananda - centro de estudos
Rua Voluntários da Pátria, 3314 - Santana
São Paulo, SP - 02401-300
Fone: (11) 6977-6138
cristinayoga@uol.com.br

Entre em contato para participar desta lista e apoiar os Cadernos de Yoga:
contato@cadernosdeyoga.com.br
(48) 3025-5481

Data:
23 a 26 de abril de 2005

Local do Curso:
Hotel Novotel
Rua Soledade, 575 - Bairro Três Figueiras
Porto Alegre - RS

Maiores informações:
Jorge Luís Knak e Maria Nazaré Cavalcanti.
E-mail: **anjalicentro@terra.com.br**
Fones: **(51) 3248-9524 e (51) 9919-1560**

Agenda de cursos com Camila Reitz

18, 19 e 20 de março

ASHTANGA YOGA: TEORIA E PRÁTICA

Shiva Shankara Centro de Yoga - Rio de Janeiro
+ info: 21 2287-8187
www.shivashankara.com.br

1, 2 e 3 de abril

PRÁNÁYÁMA E ÁSANA: O SUTIL PRECEDE O DENSO

Gam Yogashala - São Paulo
+ info: 11 3078-6907 ou sueli@yoga.pro.br

21, 23 e 24 de abril

O YOGA DE PATAÑJALI

Centro de Yoga Integral Belo Horizonte
+ info: 31 3225-5709
www.jaivida.com

29 e 30 de abril e 1 de maio

DESENVOLVENDO A PRÁTICA PESSOAL

Yogamudrá - Fortaleza
+ info: 85 3272-6667
www.yogamudra.com.br

26, 27, 28 e 29 de maio

SADHANA: ENCONTRO TEÓRICO E PRÁTICO DE YOGA E VEDANTA

Mariscal - SC

Sadhana é um termo em sânscrito cuja raiz sadh, significa resgatar aquilo que é divino em nós, nosso poder de cura, nosso poder de servir, de nos alegrarmos, ou de elevarmos nosso espírito. Sadhana engloba todas as atividades diárias, desde as mais simples até as mais sublimes, desde a preparação das nossas refeições até a exploração de nosso ser interior, nosso potencial. Este encontro tem como objetivo unir pessoas de diferentes tradições que querem através da prática e do estudo ir de encontro a si mesmo. Uma celebração onde o auto-conhecimento e a busca interior são o foco.

+ info: www.devi.com.br
devi@devi.com.br

3 e 4 de junho

INTRODUÇÃO AO ASHTANGA VINYASA YOGA

Unipaz - Curitiba
+ info: 41 3018-0223
www.unipazparana.org.br

11 e 12 de junho

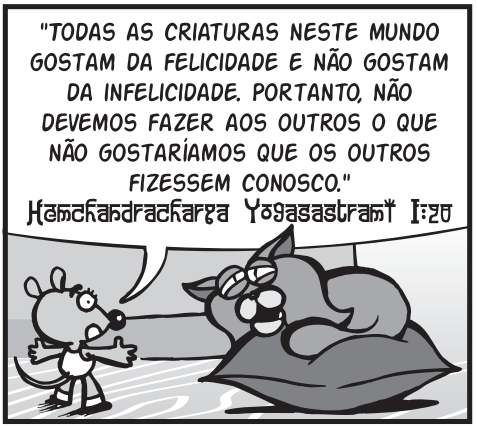
PRÁNÁYÁMA E ÁSANA: O SUTIL PRECEDE O DENSO

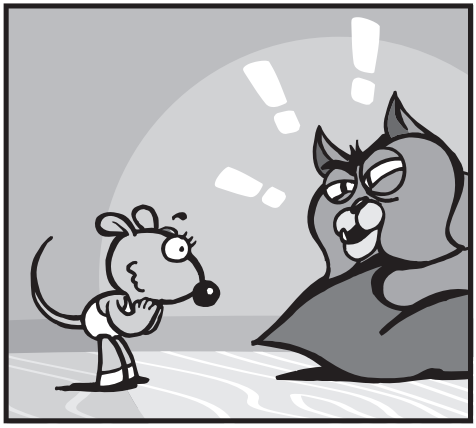
Atma: Centro de arte e terapias holísticas - Brasília
+ info: 61 248-7107 | www.atmacenter.net

Mais informações sobre os curso entre na agenda do site www.devi.com.br

Rata-Yoga

JORGE PENNY + RENATO CARVALHO © 2004





cadernos de *yoga*

Entre em contato: (48) 3025-5481 | contato@cadernosdeyoga.com.br

ASSINE JÁ!

Uma publicação feita para ampliar sua visão do Yoga

Um periódico de Yoga, uma ferramenta para o estudo. Feito por yogis, para yogis. Participe deste projeto que visa a estimular e facilitar a prática por meio de textos e informações dentro da tradição do Yoga.

Āsanas, mantras, trabalhos de Karma Yoga, aforismos de Patañjali, traduções de textos clássicos, artigos e ensaios, Vedanta, Ayurveda, dicas, resenhas de livros, sânscrito, lista de escolas no Brasil, eventos e muito mais.

cadernos de *yoga*

Faça sua assinatura! É fácil.

Você terá o conforto de receber todas as edições em casa, ganhar encartes exclusivos e, ainda, economizar.

Assinatura por um ano (4 edições)	
Preço de capa	R$ 12,50
4 edições	R$ 50,00
Preço da assinatura (à vista, ou 2 x R$ 23,00 para 30 e 60 dias)	**R$ 44,00**
Desconto	**R$ 12%**

Assinatura por dois anos (8 edições)	
Preço de capa	R$ 12,50
8 edições	R$ 100,00
Preço da assinatura (à vista, ou 3 x R$ 30,00 para 30, 60 e 90 dias)	**R$ 84,00**
Desconto	**R$ 16%**

Não perca esta oportunidade. Garanta já seus exemplares!

É facil: apenas mande os cheques* e a ficha abaixo preenchida. Se preferir, você pode fazer um depósito no valor à vista e mandar o comprovante e os seus dados por email (contato@cadernosdeyoga.com.br).

Dados para depósito:
Comunidade do Saber ltda.
Bradesco
Ag.: 0348-4 | C.C.: 131135-2

* Pré-datados, cruzados, nominais a editora Comunidade do Saber e enviados por carta registrada

cadernos de *yoga* Editora Comunidade do Saber - CX 5184 - 88040-970 - Florianópolis - SC

Promoção válida até a edição 6 entrar em ciculação

Preencha com os seus dados

Nome completo:_____

Endereço:_____

Bairro:_____ Cidade:_____

CEP:_____ Estado:_____ Telefone: (_____) _____

E-mail: _____

Escolha as edições que você deseja receber:

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6 ☐7 ☐8 ☐9 ☐10 ☐11 ☐12 ☐13